

ちょうふとうざんびょういん
調布東山病院
せかいとうにょうびょう
世界糖尿病デー
かんれん
関連イベント
きょうかしよ
教科書

Dr. くまがいに
つづけ!

せかいとうにょうびょう
世界糖尿病デーに
とうにょうびょう こうりやく
糖尿病を攻略しよう!



とうざんかい
東山会キャラクター
きたみん

ドクターくまがい

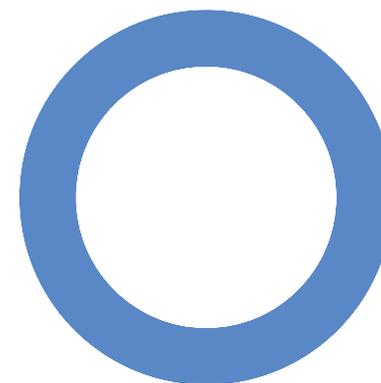
もくじ

- せかいとうにょうびょう世界糖尿病デー / P3 ~
- とうインスリンとブドウ糖 / P6 ~
- とうにょうびょう糖尿病ってどんな病気? / P8 ~
- だいがっぺいしょう3大合併症 / P10 ~
- だい3大だけでない、とうにょうびょう糖尿病のがっぺいしょう合併症 / P14 ~
- がたとうにょうびょう「1型糖尿病」と「がたとうにょうびょう2型糖尿病」 / P22 ~
- せいかつしゅうかんびょう「生活習慣病」って、なんだ? / P28 ~
- せいかつしゅうかんびょう「生活習慣病」をふせ防ぐために / P30 ~
- えいようぞ「栄養素」って、なんだ? / P32 ~
- しょくじ食事の「かんがバランス」、考えたことある? / P38 ~
- バランスゴマ / P42 ~
- だいじもうひとつせいかつしゅうかん大事な生活習慣、「うんどう運動」 / P44 ~
- おとな大人になってからの、じゅうよう重要な生活習慣 / P46 ~
- がたとうにょうびょう2型糖尿病・せいかつしゅうかんびょう生活習慣病をふせ防ぐには / P48 ~
- おまけ

みんなは知っていたかな？

まいとし毎年 がつ11月 か14日は……

せかいとうにょうびょう
世界糖尿病デー！



world diabetes day

14 November

ちなみに 11^{がつ} 14^か日というの……

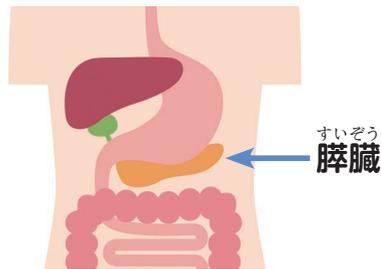


バンティング^{はかせ}博士

「インスリン」を^{はっけん}発見した、
バンティング^{はかせ}博士の
^{たんじょうび}誕生日。

「インスリン」というのは……

^{すいぞう}「膵臓」から^で出る、
^{けっとうち}「血糖値」を^さ下げる
ホルモン。



^{けっとうち}「血糖値」というのは……

^{けつえきちゅう}血液中の「ブドウ糖」の
^こ濃さのこと。



そして、
^{けっとうち}「血糖値」が^{たか}高くなった^{びょうき}病気が……



ちなみに、^{かこ}過去 1 ~ 2^{かげつかん}ヶ月間の^{けっとうち}血糖値の^{へいきん}平均を
^{あらわ}あらわす^{すうち}すうちが、

「HbA1c」 (ヘモグロビンエーワンシー)

インスリンとブドウ糖

人間の細胞は皆、「ブドウ糖」をエネルギー源として動いている。

「ブドウ糖」は、血液の流れに乗って体の細胞に運ばれる。細胞に運ばれると、そこで「インスリン」が働くんだ。

「インスリン」は体の「膵臓」というところから出るホルモン。血液中の「ブドウ糖」を、細胞の中へ送りこんで、エネルギーに変える。

車に例えると……



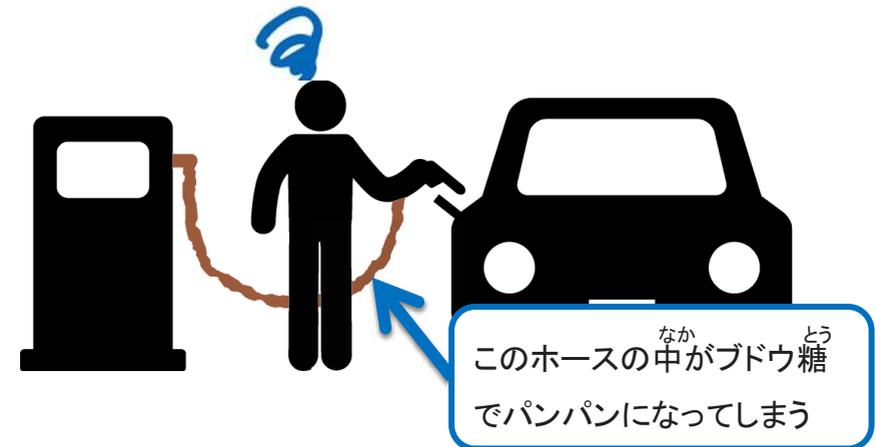
6

「ブドウ糖」は、体にとって無くてはならないものだけど、食べ物からたくさんとり過ぎたり、運動してエネルギーとして使ってあげないと、体の中にあり余ってしまう。

また、太りすぎると「インスリン」がうまく働かなくなってしまう。

すると……、

ガソリン (=ブドウ糖) がたくさんあるのに、ガソリンを車 (=細胞) に入れてくれる「インスリン」がちゃんと働かないわけだから……



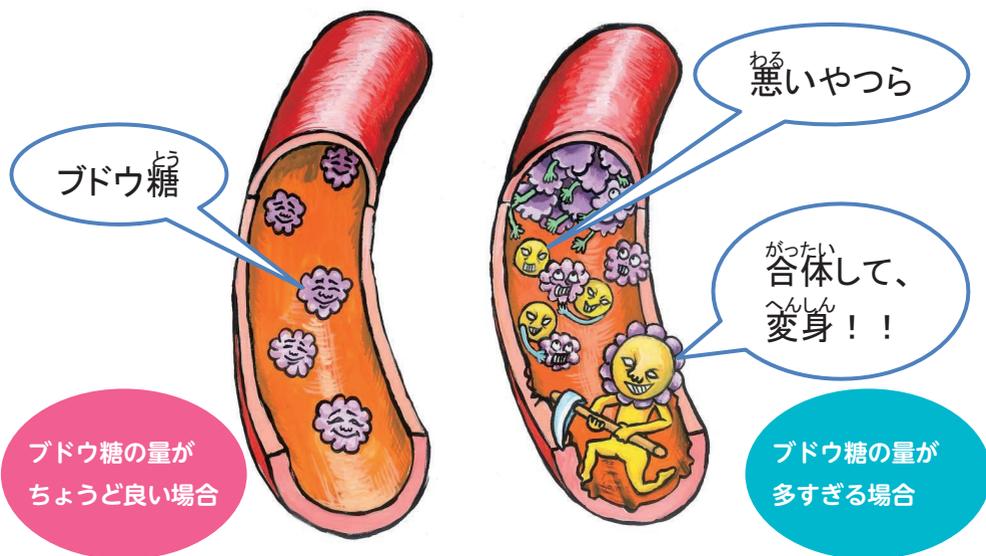
ホース (=血管) の中が、ガソリン (=ブドウ糖) でパンパンになってしまうよね。

7

とうようびょう びょうき 糖尿病ってどんな病気？

では、^{けっかん なか}血管の中が「ブドウ糖」だらけになると、^{もんだい お}どんな問題が起こるのだろう？

「ブドウ糖」はエネルギーなので、^{ふだん とうぜん}普段は当然いいヤツ。
ところがそれが^ふどんどん増えると、^{あま}余ったブドウ糖が
^{けっかん なか}血管の中にある悪いヤツらと仲間になってしまい、
^{いっしょ}一緒になって^{けっかん}血管のカベをこわしにかかるんだ。



つまり……
^{けつとうち たか じょうたい つづ}血糖値が高い状態が続くと、^{けっかん}血管がボロボロになっ
ていくんだ。

ところで、^{けっかん ぜんしん}血管は全身にあるよね？

だから、^{とうようびょう ほう}糖尿病を放っておくと、
^{ぜんしん けっかん}全身の血管がボロボロに……。



つまり、

^{とうようびょう}「糖尿病」 = ^{けっかんびょう}「血管病」 = ^{ぜんしんびょう}「全身病」

ということなんだ。

^{けっかん ほそ ふと}血管にも細いものから太いものまでいろいろあるけれど、
^{とうようびょう ほそ ちい けっかん}糖尿病では細い小さい血管がやられやすく、
^{けつかしょう びょうき さいしやうけっかんしやう}その結果生じる病気を、「**細小血管症**」というよ。

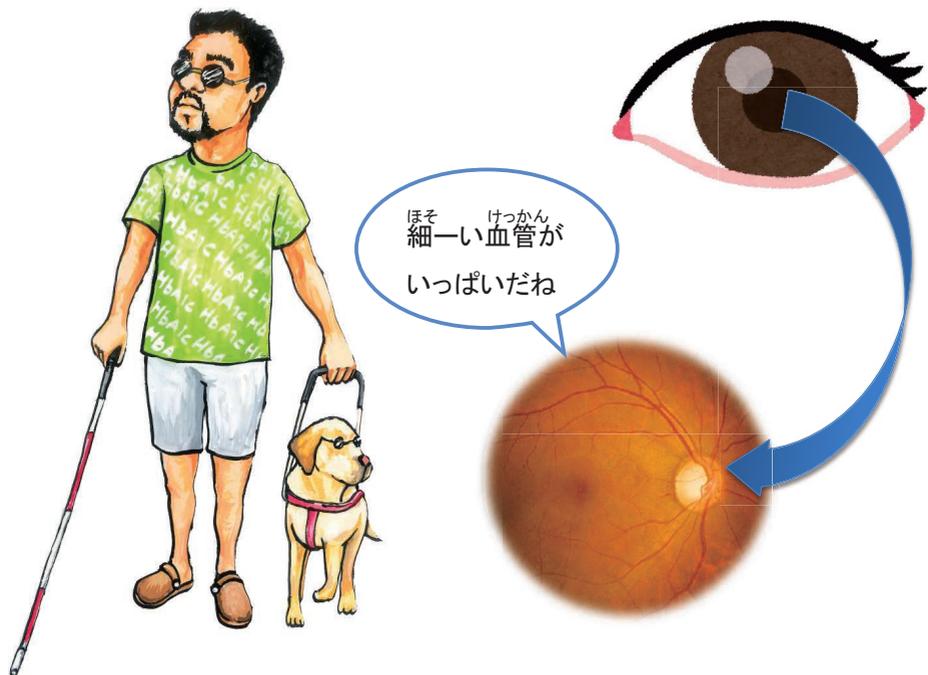
^{さいしやうけっかんしやう}細小血管症は、^{だいがっぺいしやう}「**3大合併症**」ともいわれ、
^{もうまくしやう じんしやう しんけいしやうがい}「**網膜症**」「**腎症**」「**神経障害**」の3つを指すよ。

だいがっぺいしょう
3 大合併症

もうまくしょう
① 網膜症

目の奥には「網膜」という、
映像を映すスクリーンがある。この「網膜」には
血管が網の目のようにはりめぐらされているよ。

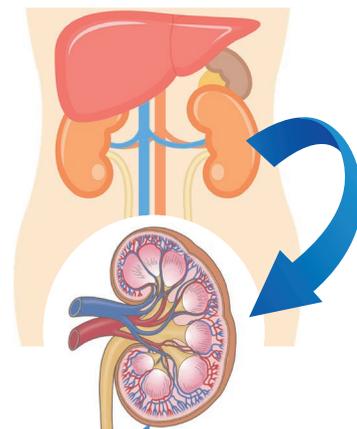
糖尿病が進むと、その血管がボロボロになって、
出血したりする。すると目が見にくくなったり、
最後には全く見えなくなってしまう
こともあるんだ。



じんしょう
② 腎症

腎臓とは、体の背中側に2つある、おしっこを作る
臓器。血液が「腎臓」の中の細い血管を通る間に、
血液中のゴミがおしっこの中に捨てられ、
またきれいな血液に戻るんだ。

糖尿病が進むと、「腎臓」の中の
細い血管がボロボロになり、
血液中のゴミをおしっこの中に
捨てられなくなる。
すると、血液はゴミだらけに
なってしまう。



ものすごーく
細い血管が
集まってる



放っておくと死んでしまうので、
機械を使って血液を体から抜き取
り、きれいにして体に戻す
「透析」という治療を、
毎週3回、3～4時間ずつ、
一生受け続けなければいけない。

だいがっぺいしょう
3 大合併症

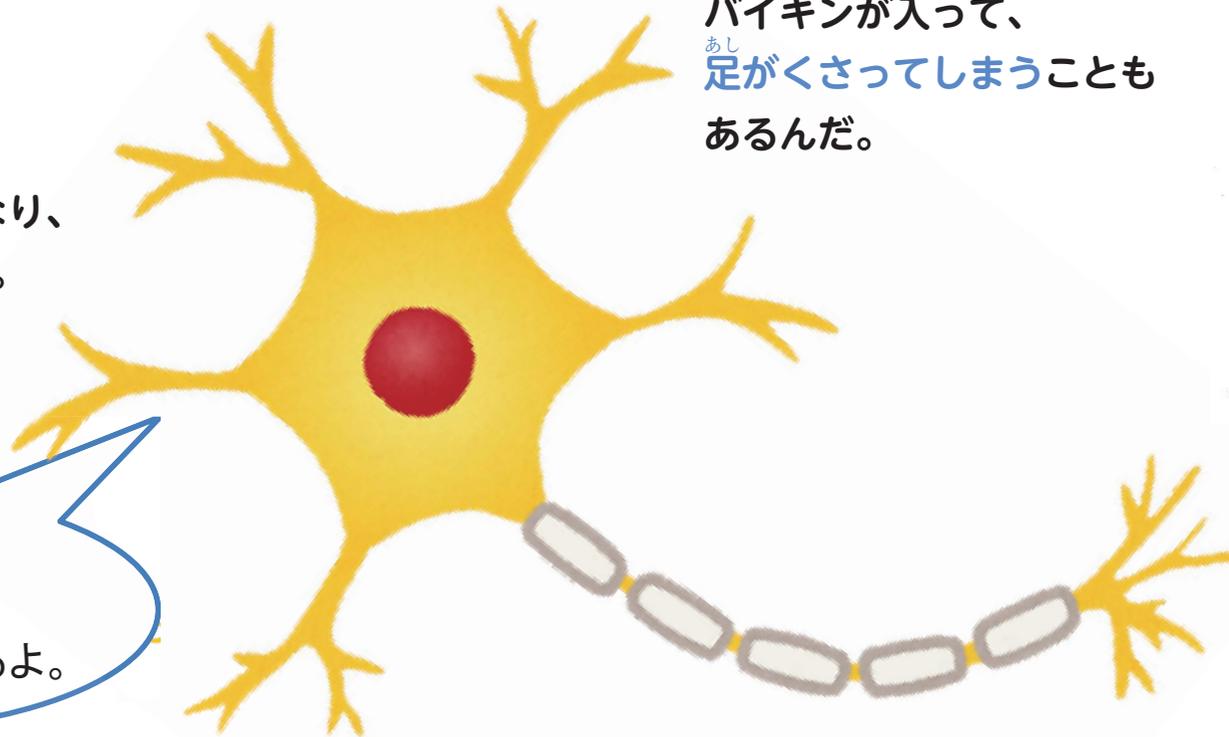
しんけいしょうがい
③ 神経障害

人間の体には、いたるところに「神経」が通っている。
手足を動かす「神経」、熱さや痛みを感じる「神経」、
胃腸を動かす「神経」など様々。

それらの「神経」には必ず細い血管と一緒に走って、
栄養を送っている。

糖尿病が進むと、
その栄養血管がボロボロになり、
「神経」の働きがにぶくなる。

しんけいさいぼう
神経細胞。
けっかん えいよう
血管が栄養しているよ。



すると、手足がしびれたり、
胃腸の動きが悪くなったりする。

もっと進むと感覚がなくなり、ケガをしても
痛くないので気づかなくなる。

足のケガなどに気づかず放っ
ておくと、ついにはそこから
バイキンが入って、
足がくさってしまうことも
あるんだ。

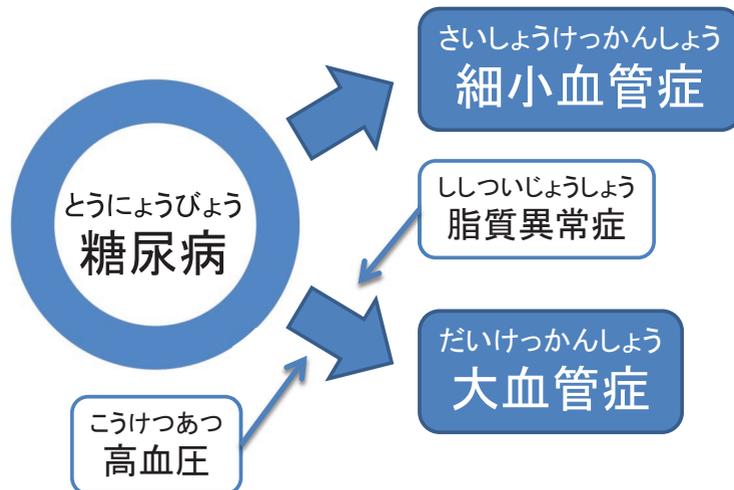


3大だけでない、糖尿病の合併症

大血管症

ところで、3大合併症は細い小さい血管の病気だったけど、血管には太くて大きい血管もあるよね。実は、糖尿病ではこうした太い大きい血管もダメージを受けるんだ。これを、「大血管症」というよ。

大血管症は、糖尿病だけでなく……後で出てくる「生活習慣病」である、「高血圧」や「脂質異常症（高脂血症）」、「メタボリックシンドローム」などが加わると、更に起こりやすくなるんだ。



大血管症を起こしやすくする「高血圧症」

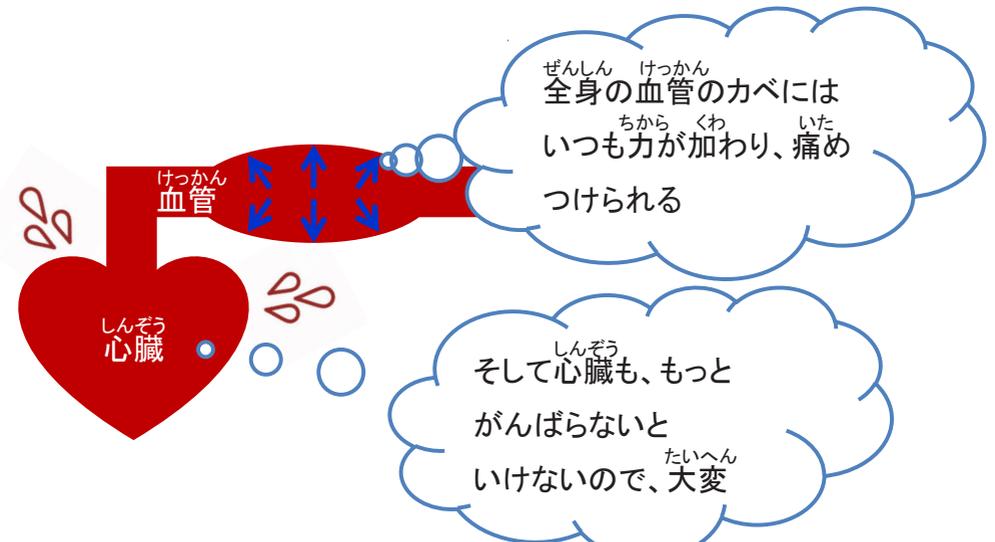
心臓から出た血液は血管を通して全身に行きわたるけど、その時血管のカベには内側から力が加わっている。

「血圧」とは、血液が血管を内側から押す力のこと。

心臓は一日中休まず全身に血液を送りとどけないといけないので、血管にもいつも内側から力が加わっている。

そのため、「血圧」はゼロになることはないよ。

でも、かかる力が強すぎると……

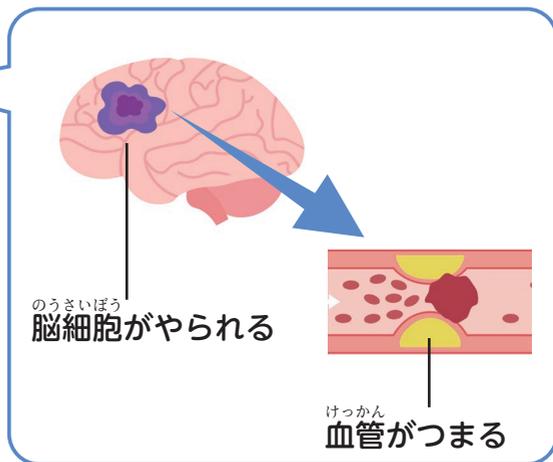


「血圧」が高くなりすぎてしまった状態を、「高血圧症」とよぶよ。

のうこうそく のうしゅつけつ
① 脳梗塞・脳出血

のう けつえき なか と えいよう さんそ
「脳」は血液の中に溶けた栄養や酸素をもらっている
けれど、その血液は心臓から出発し、
こま えだわ けっかん
細かく枝分かれした血管によって、
のう おく
「脳」のすみずみに送りとどけられている。

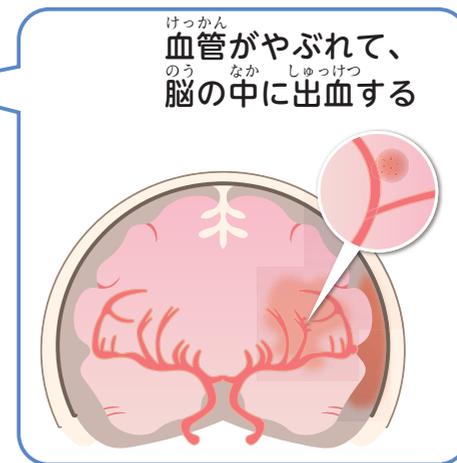
けっかん のう けつえき ゆ
その血管がつまると、「脳」に血液が行かなくなり、
のうさいぼう えいようぶそく し
脳細胞は栄養不足で死んでしまう。
のうさいぼう ばしょ いろいろ はたら
脳細胞は場所によって色々な働きをしているけれど、
つまる ばしょ ばしょ てあし うご
つまるところによって、手足が動かなくなったり、
かんかく
感覚がなくなったり、うまくしゃべれなくなったり
してしまう。



これを、**「脳梗塞」**とよぶよ。

のう なか とお けっかん けつえき なが
「脳」の中を通る血管には、血液がいつも流れていて、
けっかん うちがわ けつあつ
血管のカベには内側からいつも「**血圧**」が

かかっている。
けつあつ たか じょうたい つづ けっかん うちがわ
「**血圧**」が高い状態が続くと、その血管が内側からの
ちから た やぶ
力に耐えられなくなり、破れてしまう。
やぶ ばしょ しゅつけつ のう なか けつえき だ
破れた場所から出血して「**脳**」の中に血液がもれ出し、
のうさいぼう
脳細胞をダメにしてしまう。
しゅつけつ おお あたま いた
出血が多ければはげしく頭が痛くなるし、
のうこうそく おな けっかん やぶ ばしょ
「**脳梗塞**」と同じように、血管が破れる場所によって、
てあし うご かんかく
手足が動かなくなったり、感覚がなくなったり、
うまくしゃべれなくなったりしてしまう。



これを、**「脳出血」**とよぶよ。

だいけっかんしょう
大血管症

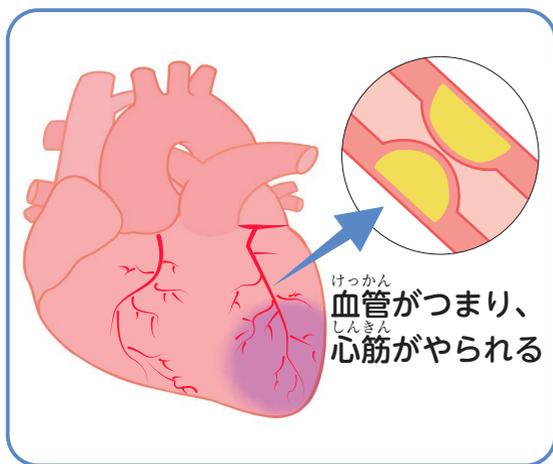
きょうしんしょう しんきんこうそく
② 狭心症・心筋梗塞

しんぞう きんにく
「心臓」は、筋肉のかたまり。それがちぢんだり
ひろ ぜんしん ち おく だ
広がったりして、全身に血を送り出している。

しんぞう じたい きんにく きんにく
「心臓」自体が筋肉のかたまりなので、その筋肉を
えいよう けっかん しんぞう まわ
栄養するための血管が心臓の周りをおおっている。

けっかん しんぞう きんにく し
その血管がつまると、「心臓」の筋肉が死んでしまい、
むね いた
胸がとても痛くなる。

しんぞう うご ばあい
さらに「心臓」がうまく動かなくなり、場合によっ
ては「心臓」が全く動かなくなって、死んでしまう。



じょうたい きょうしんしょう
つまりかけた状態を「狭心症」、
かんぜん じょうたい しんきんこうそく
完全につまった状態を「心筋梗塞」とよぶよ。

だいけっかんしょう
大血管症

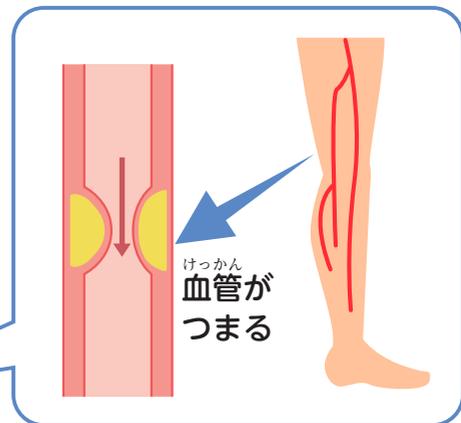
まっしょうどうみやくしっかん
③ 末梢動脈疾患

もちろん、にんげん あし けっかん かよ
人間は足にも血管が通っていて、
あし きんにく えいよう
足の筋肉などを栄養している。

あし きんにく つか えいよう
歩いたりして足の筋肉が使われると、そこで栄養も
ひつよう ふだん おお ち なが
たくさん必要になるので、普段よりも多くの血が流れる。

けっかん ほそ うご
ところがその血管が細くなると、動いていない時は
へいき ある とき ち た
平気でも、歩いた時に血が足りなくなり、
あし いた いじようある
足が痛んでそれ以上歩けなくなってしまう。

けっかん すす うご とき
さらに血管のつまりが進むと、動いていない時でも
いた かんぜん
痛んだり、ついに完全につまってしまうと、
あし えいよう けつえき まった な
足を栄養する血液が全く無くなり、
さいご あし
最後には足がくさってしまうこともある。



まっしょうどうみやくしっかん
これを、「末梢動脈疾患」とよぶよ。

「1型糖尿病」と 「2型糖尿病」

じつ とうにようびょう には がたとうにようびょう がたとうにようびょう など、
いくつかの種類があるんだ。



原因がわからない「1型糖尿病」

がたとうにようびょう は、とつぜんすいぞう ぐあい わる
「1型糖尿病」は、突然膵臓の具合が悪くなり、
すいぞう だ
膵臓から「インスリン」を出せなくなってしまう
びょうき
病気。

せいかつしゅうかん かんけい お
これは生活習慣に関係なく起こってしまうんだ。
ざんねん げんいん
残念ながら、原因はまだきちんとわかっていない。

がたとうにようびょう じぶん からだ なか
「1型糖尿病」では自分の体の中で「インスリン」を
つく からだ そと
作れないので、体の外から「インスリン」を注射で
ちりょう ひつよう
おこなう治療が必要になるよ。



せいかつしゅうかんびょう ひと
生活習慣病の一つ、「2型糖尿病」

とうにょうびょうぜんたい わりいじょう し
そして、糖尿病全体の9割以上を占めるのが、
「2型糖尿病」。

がたとうにょうびょう たいしつ しょくせいかつ みだ
「2型糖尿病」は、「体質」に食生活の乱れや
うんどうぶそく くわ はっしょう
運動不足が加わって発症するんだ。



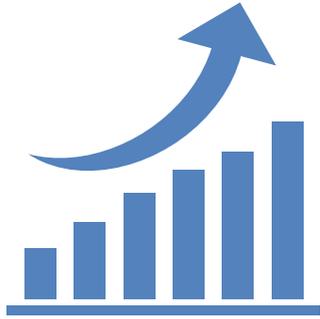
おや こ かお からだ とくちょう
親と子では、顔つきや体の特徴など、
似ているところがたくさんあるよね。

このように親から子供、またその子供へと性質が
おや こども こども せいしつ
伝わっていくことを「遺伝」というよ。
つた いでん
そして「糖尿病になりやすい体質」も、
とうにょうびょう たいしつ
ある程度遺伝すると言われてるんだ。
ていどいでん い



でも、この「体質」だけではあまり病気にはならな
たいしつ びょうき
くて、そこに食生活の乱れや運動不足が加わると、
しょくせいかつ みだ うんどうぶそく くわ
「2型糖尿病」になりやすくなるんだ。
がたとうにょうびょう

こういう病気を「生活習慣病」というんだけど、
びょうき せいかつしゅうかんびょう
これについてはまた後で。
あと



そしてこの「^{がたとうにようびょう}2型糖尿病」が、
どんどん^ふ増えているんだ！

^{とうにようびょう}「糖尿病の人」 +
^{とうにようびょう}「糖尿病の^{かのうせい}可能性がある人」
^あを合わせると、なんと……

^{にほんじん}日本人の
^{にん}6人^{ひとり}に1人!!
^{まんにんいじょう}(2000万人以上)

もしかして…?

「生活習慣病」って、なんだ？

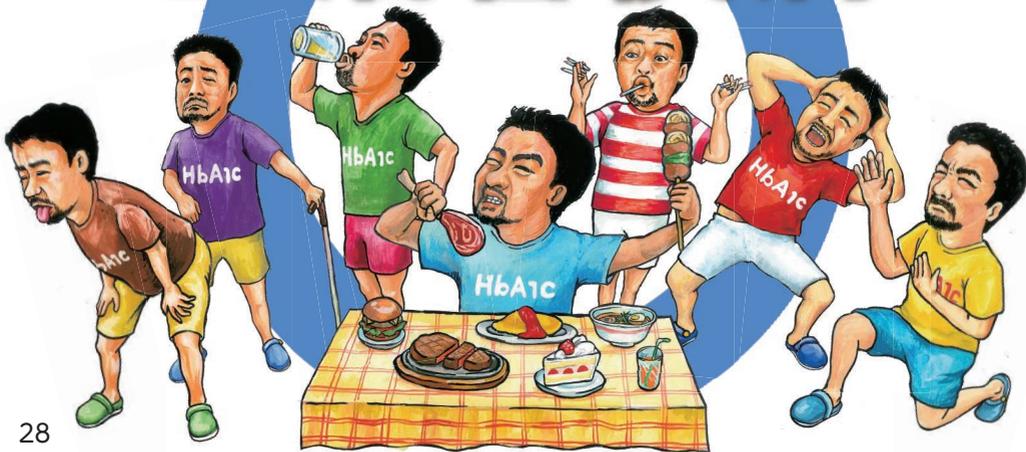
「生活」とは、世の中で生きて暮らしていくこと。
 「習慣」とは、長い間毎日のようにくりかえしすること
 ことで、それが当たり前のようになっていること。
 「生活」において、「習慣」となっていることが、
 「生活習慣」。

例えば……

食べる、飲む、運動する、寝る……
 大人の場合は、お酒・タバコなども。

「生活習慣」の乱れによって起こる病気、それが……

生活習慣病



「生活習慣」には、どんなものがある？

色々な生活習慣があるから、どの生活習慣が乱れるかによって、起こってくる病気もいろいろある。
 2型糖尿病も生活習慣病の一つだけど、その他にも
 たくさんの病気が「生活習慣病」には含まれるんだ。



せいかつしゅうかんびょう ふせ
「生活習慣病」を防ぐために

せいかつしゅうかんびょう ふせ
「生活習慣病」を防ぐために
なに いちばんたいせつ
何が一番大切かって？

それはもちろん、
せいかつしゅうかん ただ
生活習慣を正すこと！

せいかつしゅうかん いろいろ
生活習慣には色々なものが
あるけれど、

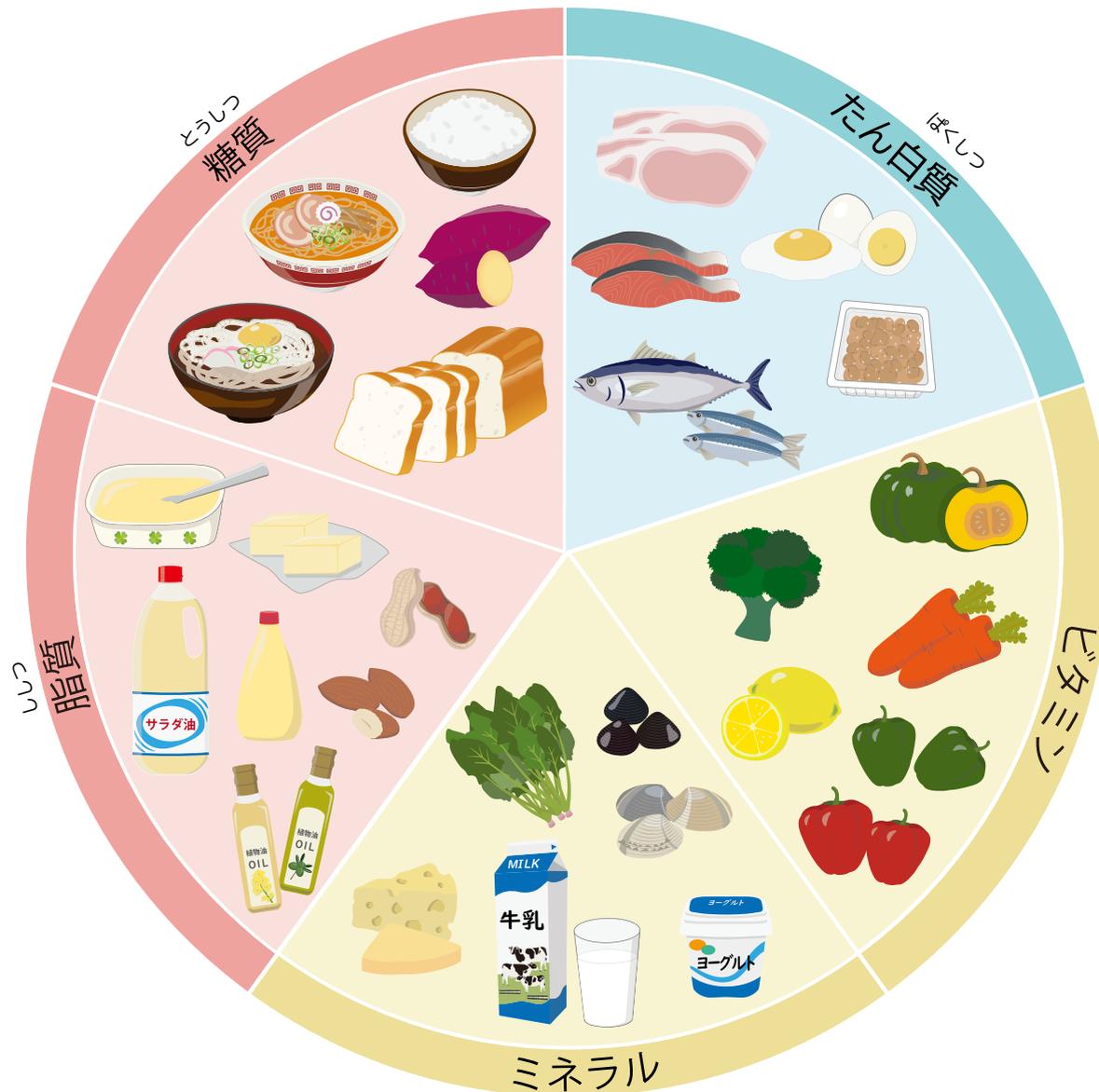
やっぱり
いちばんたいせつ しょくじ
一番大切なのは、食事！

ちゃんとした しょくせいかつ おく
「食生活」を送ることが、
がたとうによびょう
2型糖尿病をはじめとする
せいかつしゅうかんびょう ふせ だいいっぽ
「生活習慣病」を防ぐ、第一歩だよ。

では、ここから先は、
さき
きみたち まいにち しょくじ かんが
君達が毎日食べている食事について考えてみよう！

とうによびょう
糖尿病・
せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病を
ふせ
防ごう！

えいようそ 「栄養素」って、なんだ？



みんなが食べる食べ物には、
いろいろな成分が入っているよ。
水分、たん白質、脂質、糖質、
ビタミン、ミネラル……

これらを
「**えいようそ** 栄養素」というよ。

それぞれの「**えいようそ** 栄養素」は、
色々な働きを持っていて、
みんなの体を健康にするのに
役立っている。

それぞれの
成分の働きを、
みてみよう。

エネルギー



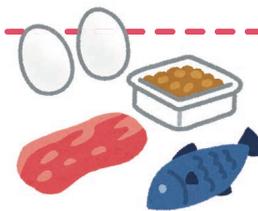
人が動いたり、成長したり、体温を保ったりするのに必要なもの。「カロリー」という単位で表すよ。人間は食べ物からエネルギーをとっている。エネルギーは、たん白質、脂質、糖質などが体の中で分解されるときに生まれる。とったエネルギーは、一部は消化に、一部は内臓・細胞の働きに、一部は運動に使われる。でも余った分は、体にたくわえられて、太る原因になってしまうんだ。だから、消化と内臓・細胞の働き以上にとってしまったエネルギー（カロリー）は、運動で使わないといけないよ。

水分



人間の体の60%以上は水でできている。水は、体の中でたくさん働きをしているよ。食事からとった栄養や体の中にある成分は、色々なものに変化するけど、それを助ける働きがある。また、水が蒸発するとき、周りの熱をうばって冷やす働きがある。暑い時には汗が蒸発することで体の熱をうばって、体が熱くなりすぎないようにしてくれる。人間が生きていくと、いらなくなったものが体の中にたまっていく。それを「腎臓」に集めて、おしっことして外にだしているよ。水分はまた、お肌にうるおいをあたえ、カサカサになるのをふせいでくれるよ。

たん白質



「たん白質」の一番の働きは、体を作ること。例えば、筋肉や内臓、血、皮膚や髪の毛、爪もみな「たん白質」を使って作られている。人間の体の6分の1は、「たん白質」でできているよ。だからもちろん、成長にもとても大事。「ホルモン」という、内臓の働きを調節するための命令を伝える物質があり、その材料にもなるよ。病気とたたかう力をつけたり、ストレスにも強くなるようにしてくれる。肉、魚、たまご、大豆、とうふ、チーズなどに多くふくまれるよ。

脂質



かんたんにいうと「あぶら」のこと。「脂質」は少しの量でたくさんのエネルギーのもとになる。同じ量の「糖質」や「たん白質」と比べ、2倍以上のエネルギーになるよ。また「脂質」は体を作る細胞のカベの材料にもなる。とりすぎて使い切れなかった「脂質」は、体の中に「あぶら」としてたくわえられる。このたくわえられた「あぶら」が増えすぎると、太りすぎの原因になるので、とりすぎには注意しないとけないよ。油、マヨネーズ、バター、脂身の多い肉、揚げ物、スナック菓子、チョコレート、ケーキなどに多く含まれるよ。

とうしつ たんすいかぶつ 糖質 (炭水化物)



「糖質」は、体の中で「ブドウ糖」に分解されて、
体のエネルギーの元になるよ。

特に脳にとっても一番大事な栄養で、
脳は全身の「ブドウ糖」の4分の1を使っているよ。

ただし、使い切れず余った「ブドウ糖」は、
体の中に「あぶら」としてたくわえられる。

だからとりすぎは太るもとになるので注意だよ。

ごはん、パン、めん(うどん、スパゲティ、そばなど)、いも、
ジャム、甘いお菓子、ジュースなどに多く含まれるよ。

しょくもつ たんすいかぶつ 食物せんい (炭水化物)



口から食べた食べ物は、「消化」という働きで
細かく分解されて、体の中にとりこまれる。

炭水化物のうち、人のおなかの中では消化できないものを
「食物せんい」というよ。消化できずに腸の中に残ることで、
腸の中のいらぬ物をきれいにそうじしてくれる。

すると便秘になりにくく、良いうちが出るようになるよ。

また、腸の病気を防いでくれたり、おなかを空気にくしたり、
太りにくくしたりもしてくれる。

玄米、いも、こんにゃく、野菜、果物、海そうなどに多く
含まれるよ。

ビタミン



必要な量は少ないけど、人間が生きていくために
無くてはならないもの。自分の体の中で作り出せないため、
食べ物からとらないといけないものを「ビタミン」というよ。
人間にとって必要なビタミンは13種類あり、「ビタミンA」や
「ビタミンB群」「ビタミンC」など、種類によって働きは違うけど、
主に体の調子を整える働きをするよ。
足りなくなったら、病気になったり、成長が止まったり、骨が曲が
ったり、色々体の調子が悪くなる。でも種類によってはとりすぎ
ることで具合が悪くなるものもあるので、バランスが大事だよ。

ミネラル



物質を細かく分解していったら、これ以上
分解できないところまで細かくしたものを「元素」とよぶよ。
地球上には100種類くらいの「元素」があって、そのうち
「炭素」「水素」「窒素」で全体の96%くらいを占めている。
その残りの4%の「元素」をまとめて「ミネラル」とよぶよ。
その中で、人間が生きていくのに欠かせないものが16種類ある。
たとえば「カルシウム」「ナトリウム」「鉄」など。
骨や歯を作る「カルシウム」もミネラルの一つ。
牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、緑色の濃い野菜、とうふ、
海そう、ごまなどに多く含まれるよ。

しよくじ 食事の「バランス」、 かんが 考えたことある？

からだ たいせつ えいようそ
体にとって大切な「栄養素」。

ひつよう わ
必要なのはよく分かったけれど、ではどうすれば、
それらの栄養素をバランス良くとれるのだろうか？

いろいろ た もの えいようそ
色々な食べ物に含まれる「栄養素」をバランスよく
とるためには、食事のメニューがどの「栄養素」を
おお ふく わ
多く含むかでグループ分けしてみるといいんだよ。

たと まいにちた きゅうしよく
例えば、みんなが毎日食べている給食。

じつ きゅうしよく よ かんが
実は給食は、とてもバランス良く考えられたメニュー
なんだ。この間の給食のメニューを例に、グループ
わけしてみよう。



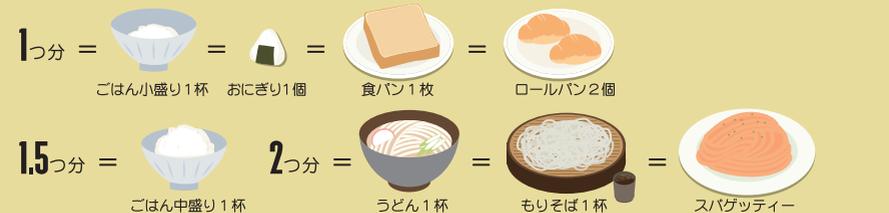
しよしよく 主食

とうしつ おお ふく おも ざいりよう
糖質を多く含むごはん、パン、めん、パスタなどを主な材料
とする料理。

かぞ かた こ はい こぶん
数え方は、ごはん小盛り1杯や、おにぎり1個分が「1つ」。

パンの場合は、食パン1枚が「1つ」の目安。

めん料理1人前は「2つ」に相当するよ。



ふくさい 副菜

ビタミンや、ミネラル、食物せんいの多い野菜、いも、大豆
以外の豆類、きのこ、海そうなどを主な材料とする料理。

副菜の目安となる「1つ」は、小ばち1皿分。

にものや野菜炒めなどは、小ばちで何皿分になるかを考え、
「2つ」「3つ」と数えよう。



しゅさい 主菜

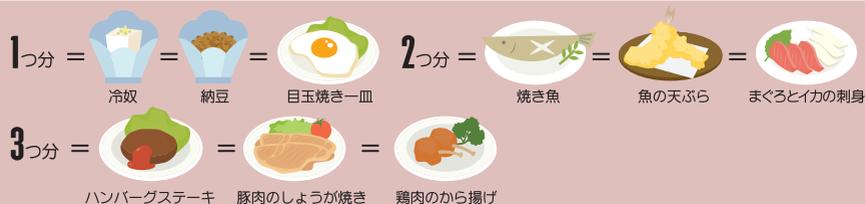
たん白質を多く含む肉、魚、たまご、大豆などを
主な材料とする料理。

主菜は、たまご1個の料理や、

なっとう1パックなどが「1つ」。

1人前に魚料理は「2つ」くらい。

肉料理1人前は「3つ」に相当するよ。



ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品

カルシウムを多く含む、牛乳、ヨーグルト、チーズなど。

牛乳1本分の量(200ml)は「2つ」。

ヨーグルト1パックやチーズ1かけは「1つ」。



くだもの 果物

ビタミンCやカリウムを多く含む、リンゴ、ミカン、スイカ、イチゴなどの果物全般。

ミカンなどの小さい果物1個が「1つ」。

リンゴなどの大きい果物は半分が「1つ」。



かし 菓子・ジュースなど

お菓子やジュースは楽しく、適度に。

食生活の中の楽しみとしてとらえ、食事全体のバランスを考え、
適度にとるのが大事。また、体に欠かせないお水・お茶は、しっかりとることが大事だよ。

どれかが足りなくても、多すぎても、体の調子をこわしてしまふ。だから、「バランス」が大事なんだ。

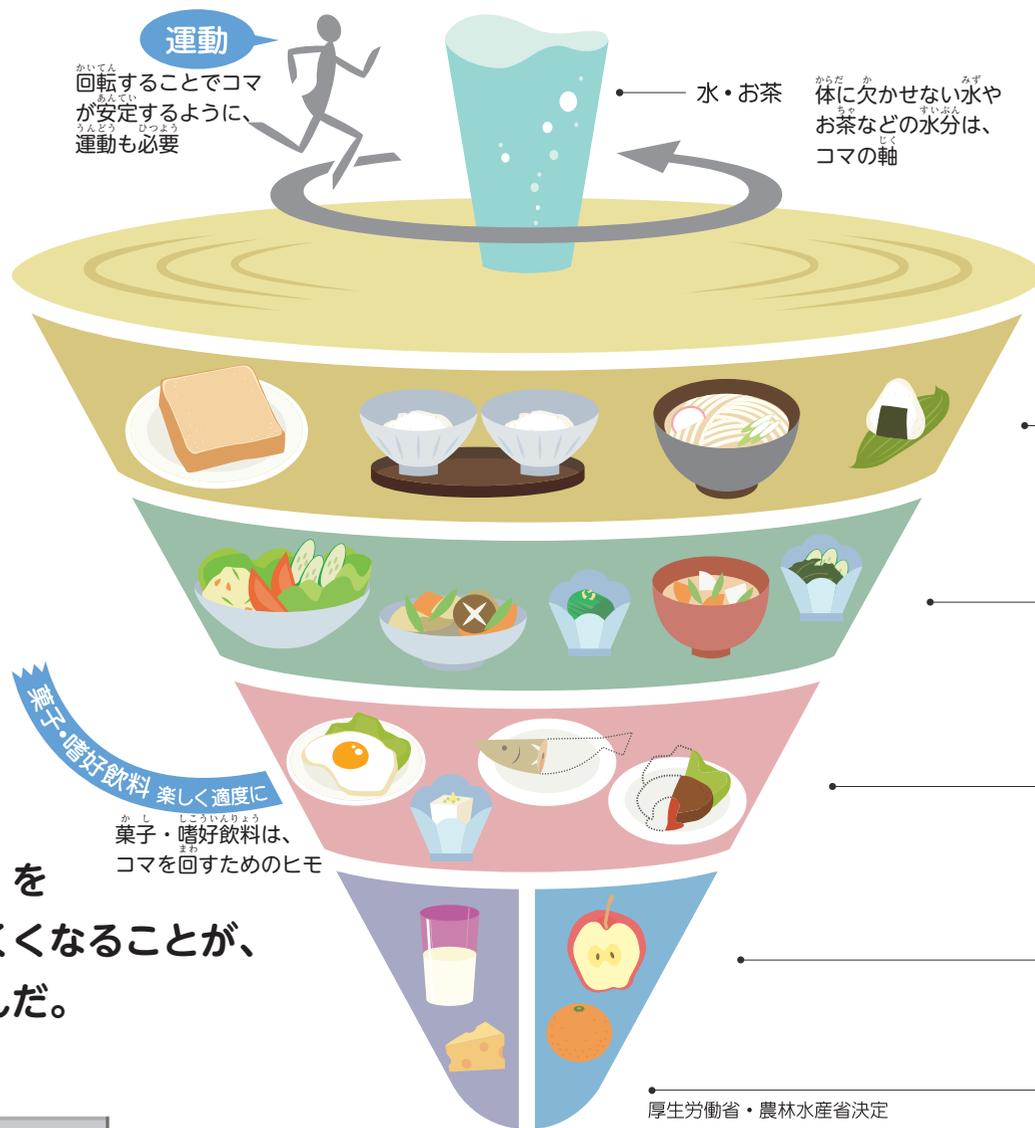
これらのグループをそれぞれ「いくつ」ずつ食べるのがちょうど良いのかを教えてください、
「バランスゴマ」だよ。

バランスゴマ

このコマが倒れずに
しっかり回るように、
バランスよく食^たべること、
そして運動^{うんどう}をすることが
大切^{たいせつ}だよ。

くわしくは、
のうりんすいさんしょう
「農林水産省」の
「食事^{しょくじ}バランスガイド」を
さんこう
参考に^{さんこう}してね。

この「食事^{しょくじ}バランスガイド」を
まも
守^{まも}っていると病^{びょうき}気^きになりにくくなる^{しめ}ことが、
かがくろんぶん
科学論文^{しめ}でも示^{しめ}されているんだ。



運動
回転^{かいてん}することでコマ
が安定^{あんてい}するように、
運動^{うんどう}も必要^{ひつよう}

水・お茶
体^{からだ}に欠^かかせない水^{みず}や
お茶^{ちや}などの水分^{すいぶん}は、
コマの軸^{じく}

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド 検索



もうひとつ大事な生活習慣、「運動」

食事の大切さは分かったかな？

でも、2型糖尿病などの生活習慣病を防ぐためには、

その他にも大切なことがあるんだ。

その一つが「運動」。

覚えているかな？ ブドウ糖もエネルギーだったよね。

だから、食べ物でとったエネルギーはちゃんと

使ってあげないといけないよ。



食べ過ぎて使い切れなかったエネルギーは、
体の中にたくわえられて、太る原因になってしまう。

そうすると、2型糖尿病などの生活習慣病に
なりやすくなってしまふんだ。



生活習慣病のもと、「肥満」

さて、食べ過ぎたり運動不足だったりすると、
どうなるかな？

そう、体重が増え過ぎて太ってしまう気がするよね。

太っているのは悪いことではないのだけれど、

実は、体重が増えすぎてしまうと、

2型糖尿病などの生活習慣病になりやすくなるんだ。

ちなみに体重が増え過ぎてしまった状態を、

「肥満」というよ。

その他にも……

いつも夜更かし、朝寝坊だったり、
朝ごはんを抜いたり、夜遅くにお菓子や夜食を食べたり、
よくかんで食べなかったり、好き嫌いが多かったり、
ご飯をあまり食べずにおやつやジュースばかりだったり、
一日中テレビをみたりゲームばかりをしていたり……。

こうした色々な生活習慣の乱れが、
2型糖尿病などの生活習慣病の原因になるんだ。

おとな
大人になってからの、
重要な生活習慣

子どもにはまだ関係ない（よね!?)

けれども、大人になってからの生活習慣で、
色々な病気を起こすものがある。

それが……

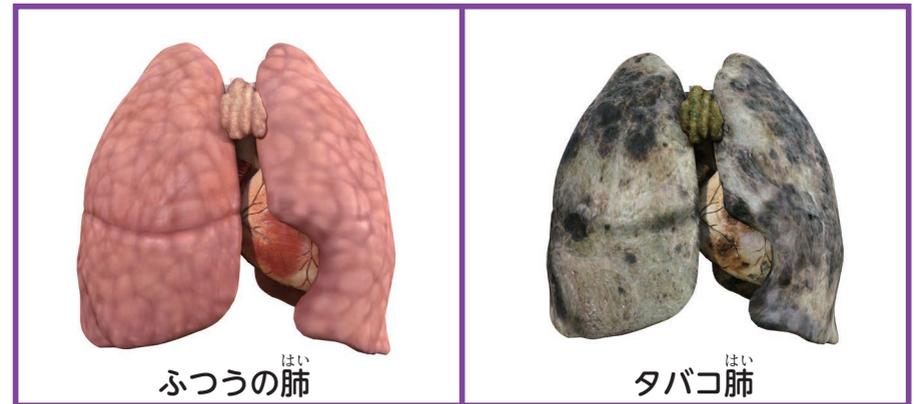
タバコ

と

お酒



タバコには何と！
200種類もの有害物質が含まれているんだ。
そんなものを吸っていると、当然「肺気しゅ」や
「肺がん」など、肺の病気になりやすくなる。



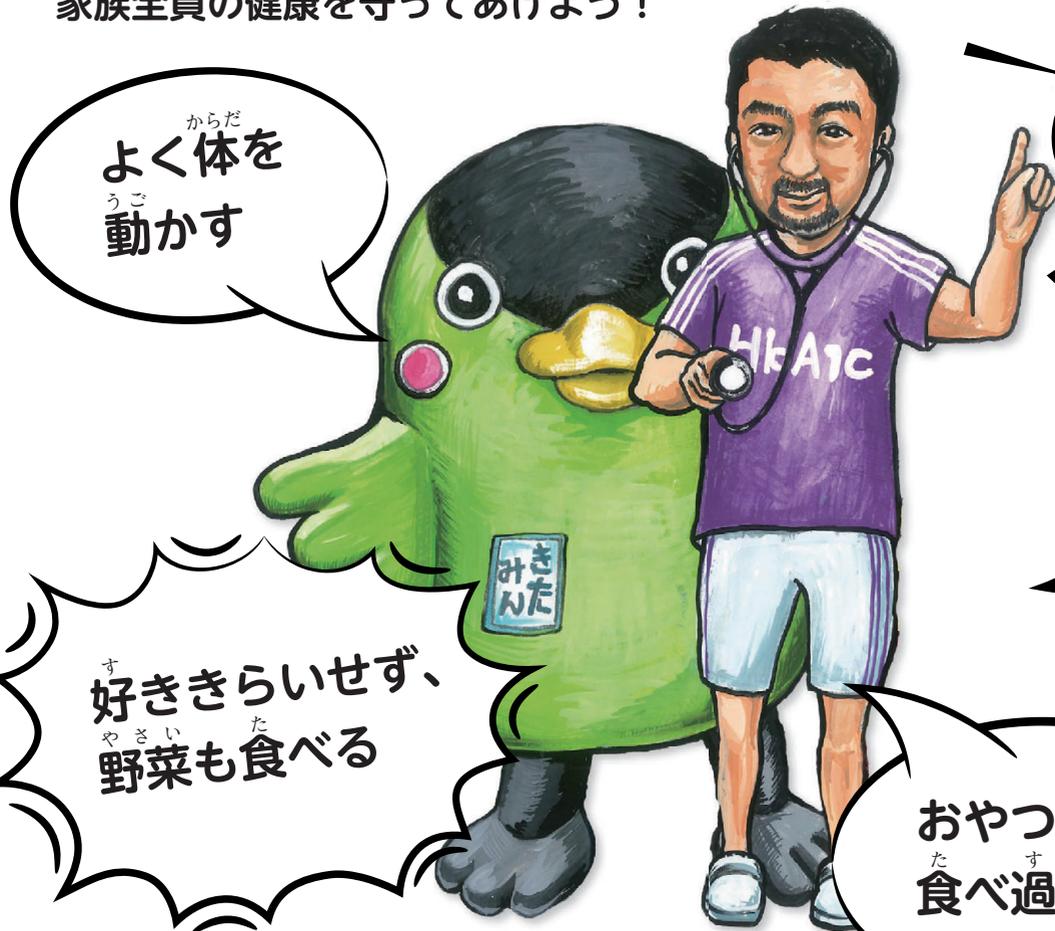
でもそれだけではなくて、何と！
「心臓病」や「脳出血」「脳梗塞」などにも
なりやすくなるんだ。

お酒も少しなら問題ないけれど、
たくさん飲み過ぎると、
「肝臓」や「脳」の病気になりやすくなるよ。

がたとうにょうびょう
2型糖尿病・

せいかつしゅうかんびょう ふせ
生活習慣病を防ぐには

ここまで読んだ君達は、もう分かったよね？
そう、あとは君達が主役になって、自分だけでなく、
家族全員の健康を守ってあげよう！



よく体を動かす

好き嫌いせず、野菜も食べる

おやつを食べ過ぎない

食べ過ぎないようにする

あまいものばかり食べない

ゴロゴロしてばかりいない

ごはんはしっかり3食食べる

歯をみがく

しょっぱいものばかり食べない

ジュースを飲みすぎない

タバコはすわない

夜ふかししない

あぶらっこいものを食べ過ぎない

おまけ

君のお父さん・お母さんは大丈夫？



ところで、君のお父さん・お母さんたちは大丈夫かな？
健康診断の結果を見せてもらって、君が診断してみよう！もしひっかかっていたら、君が注意してあげてね。

項目	大丈夫	注意	アウト!!	
腹囲	男性：～84 女性：～89		男性：85～ 女性：90～	肥満
BMI	～24.9		25.0～	
収縮期血圧	～129	130～139	140～	高血圧
拡張期血圧	～84	85～89	90～	
中性脂肪	～149	150～299	300～	脂質異常症
HDLコレステロール	40～	～39		
LDLコレステロール	～119	120～139	140～	
空腹時血糖値	～99	100～125	126～	糖尿病
ヘモグロビンA1c (HbA1c)	～5.5	5.6～6.4	6.5～	

君の生活習慣は大丈夫かな？



- 外で体を動かして遊ぶことが多い。
- 毎日決まった時間にねて、夜ふかしをしていない。
- ねる前におかしや夜食を食べていない。
- ねる前にテレビを見たり、ゲームをしたりしていない。
- 朝はいつもスッキリ目覚める。
- 朝起きてから学校に行くまで、時間によゆうがある。
- 毎日が楽しく、あまりイライラすることがない。
- 朝ごはんを毎日食べる。
- 毎朝うんちが出る。
- 学校のじゅ業に集中できる。
- 毎日元気いっぱい活動できる。
- ご飯の後は必ず歯をみがいている。
- 好ききらいがない。
- ご飯、パン、めんなどの主食を毎食食べている。
- 肉、魚、大豆、たまごなどのおかずを毎食食べている。
- 野菜を毎食食べている。
- 牛にゆうやヨーグルトなどのにゆうせい品を毎日食べている。
- おかしやジュースなどをとりすぎていない。
- インスタント食品を食べすぎていない。
- ゆっくりよくかんで、味わって食べている。
- 食事の時間が楽しい。

●チェックがつかなかったところを、生活習慣にできるようにしよう！

