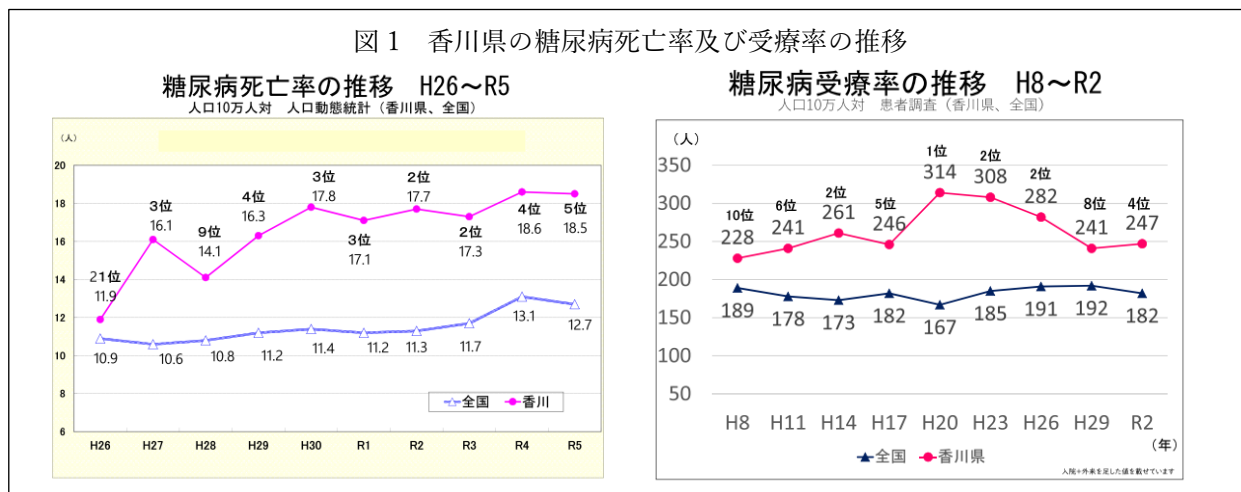


糖尿病、他人事じゃない。香川県民のこれからの話

糖尿病とは「インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われずに血糖値が普段より高くなっている状態」と定義されています。（一般社団法人日本糖尿病学会公式 HP より）

香川県では糖尿病死亡率及び糖尿病と診断されて受診している人の割合は全国平均を大きく上回っています。（詳細は図1を参照）



（HP「かがわ糖尿病予防ナビ」の香川県の現状より）

香川県の糖尿病について詳しく知りたい方は、下記の二次元コードから「かがわ糖尿病予防ナビ」にアクセスしてみてください。



また意外と知られていないことですが、糖尿病で血液中に糖分が多い状態が続くと、**全身の血管を傷つけてしまいます**。細い血管が傷つくと指先のしびれ、視力低下からの失明、腎機能低下からの透析に繋がります、太い血管が傷つくと脳梗塞や心筋梗塞のリスクの上昇に繋がります。

生活習慣や食習慣の乱れは大敵です！改善するためには、食事のバランスだけでなく間食にも注意していきましょう。お菓子、ジュースにはもちろん、その他の食品にも「糖分」が入っています。特に食品表示の原材料名に「砂糖」「液糖」が記載されている食品は糖分が多い食品です。ご自身の食習慣を振り返って、間食に注意していきましょう。

あなたの日々の選択が、あなたの将来の健康状態を決めています。

記載例）食品表示

名称：	●●●●●●●●
原材料名：	◎◎◎◎◎、△△△△、□□□□、×××××、・・・・・・（一部にXX・▲▲を含む）
内容量：	90g（1袋30g×3袋）
賞味期限：	欄外下部に記載
保存方法：	直射日光、高温・多湿の場所を避けて保存してください。
製造者：	株式会社○○○○○○
	香川県高松市○○○○○
栄養成分表示（100g当たり）	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



監修 公益社団法人香川県栄養士会
管理栄養士 岩木博久