

# いちばら

千葉県市原健康福祉センター  
(市原保健所)

TEL 0436 (21) 6391

No.40

2017年8月発行

## 健やかな 生活は 食事から

### ～平成27年県民健康・栄養調査の結果～

平成27年に千葉県で実施した「県民健康・栄養調査」によると、「①食塩のとり過ぎ ②野菜不足 ③朝食を食べていない」などの食生活の状況が明らかになりました。

食塩のとり過ぎは高血圧だけでなく、血管を傷め、心疾患や脳卒中の危険性が高くなります。

野菜の摂取量が不足すると、体調を整える食物繊維やカリウムも不足します。朝食を食べないと、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足する恐れがあります。

漬物は1食分で1g前後、汁物は1杯で1～2g程度の食塩が含まれます。

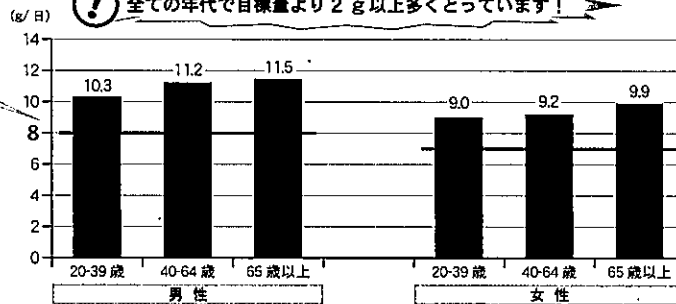
野菜は「手のひら山盛り1杯分」が1回の食事の目安です。

皆さんの食生活はいかがですか？

#### 食塩のとり過ぎ

1日の食塩摂取量  
【平均値(g/日)】

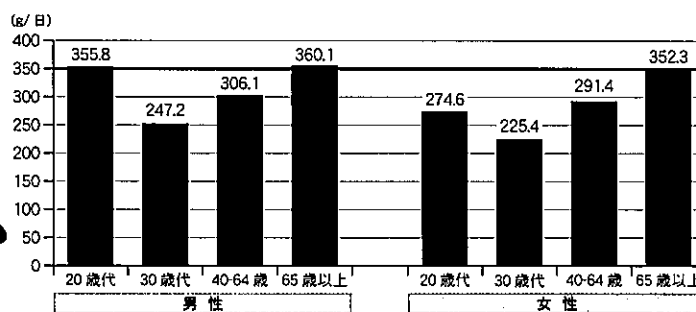
目標量  
男性  
8g未満



目標量  
女性  
7g未満

#### 野菜不足

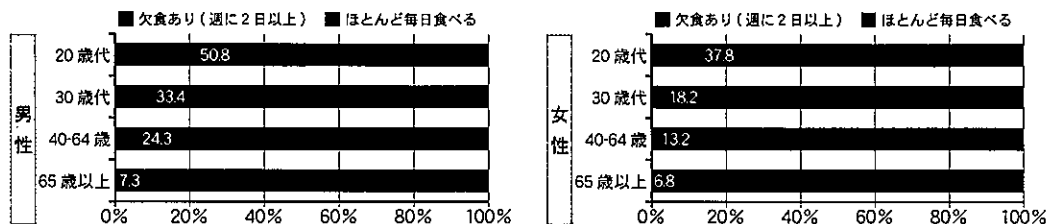
1日の野菜摂取量  
【平均値(g/日)】



! 20-64歳は  
目標量より少なく、  
野菜摂取量が  
足りていません!

#### 朝食を 食べていない

朝食の摂取状態



! 20歳代は男性の2人に1人が、女性の3人に1人が朝食を食べていません。  
30歳代男性も3人に1人が朝食を食べていません。



## テーマ 血糖値って何？

前回のおさらい ～ 糖尿病はこんな病気です～

- ★糖尿病とは、慢性的に血糖（血液中のブドウ糖）が増えたまま（高血糖）になり、全身の血管や臓器が傷ついていく病気。
- ★日本人など東アジア人は、欧米人に比べインスリンを分泌する能力が遺伝的に低く、糖尿病になりやすい。
- ★糖尿病の初期には自覚症状はない！ 放置すると無症状のまま進行し、全身の血管や臓器が確実に傷つき合併症を発症する。

### 1 血糖値ってなんだろう？

私たちは、食物から栄養を摂り生命を維持しています。ご飯やパンなどの炭水化物は、体を動かすエネルギーです。炭水化物は消化されブドウ糖となり、小腸から吸収されて血液の中に入り、「血糖」として全身に運ばれます。食後は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）は高くなり、運動をしたときは筋肉でブドウ糖が使われるため、血糖値は下がります。

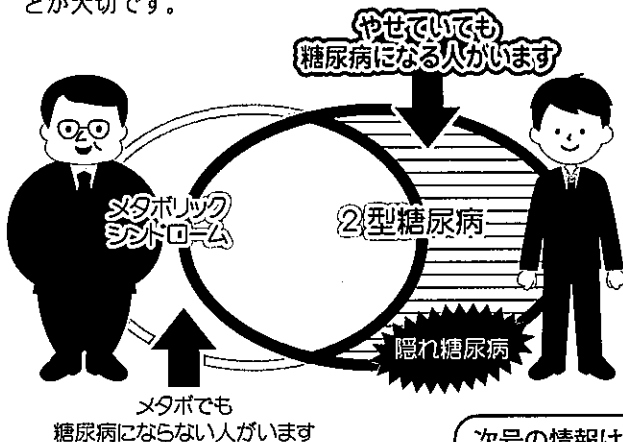
### 2 血糖値を低下させる「インスリン」

インスリンは、体内で唯一、血糖値を下げる作用のあるホルモンです。すい臓から分泌され、血液によって全身の組織に運ばれます。インスリンの作用でブドウ糖は筋肉や肝臓、脂肪細胞に取り込まれ、筋肉では運動のためのエネルギー源になります。さらに余った分は、肝臓などにグリコーゲン、脂肪となって蓄積されます。「インスリンが十分に作用しないために、ブドウ糖が有効に使われず血糖値が常に高くなっている状態」が糖尿病です。



### 3 やせていても気を付けたい「隠れ糖尿病」

「太っているから危険」、「やせていれば安心」と思っていますか？ 実は、2型糖尿病の40～50%が、非メタボリックシンドロームで発症。やせていても、定期健診で確認することが大切です。



### 4 血糖値スパイクとは？

「血糖値スパイク」とは「食後高血糖」のことです。健康な人も糖尿病予備群も食後に血糖値は上昇しますが、糖尿病や糖尿病予備群の人では、食後2時間たっても血糖値が低下せず、高血糖状態が持続します！ また、糖尿病予備群や糖尿病を発症したばかりの人では、検査の空腹時血糖値が正常範囲を示すことが多いのです。

**糖尿病を空腹時血糖値だけで発見しようとすると、「血糖値スパイク(食後高血糖)」を見逃してしまうので、注意が必要です。**

※食後血糖値の検査については、かかりつけ医等にご相談ください。

「食後高血糖」は様々な病気の発症、進展につながります！

動脈硬化の進展による脳卒中や心筋梗塞、糖尿病性網膜症、がんの発症リスクを高めます。高齢者の認知機能に影響を与えます。



### 5 管理栄養士がすすめる血糖値を上げにくい食べ方の“コツ”

食事の最初に、野菜や海藻、きのこ、こんにやくなどを食べると、食物繊維が糖質の吸収を抑制して食後血糖値の上昇を抑えることができます。その次に、たんぱく質となる肉や魚などを食べると、すい臓がインスリン分泌の準備をはじめます。血糖値を上昇させる炭水化物は、最後に食べるのがコツです。

#### 食べる順番

##### 野菜類

野菜、海藻  
きのこ  
こんにやく等



##### たんぱく質

魚介、肉、卵  
チーズ、大豆  
大豆製品  
牛乳 等



##### 炭水化物

ごはん  
めん、うどん  
パン、お菓子



食後血糖値が  
↑がインスリン

次号の情報は「糖尿病の合併症」です。

バックナンバー▶ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/kouhou-toukei/hokenjo.html>

問合せ先：地域保健福祉課

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1**  
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

密で通しないでまっすぐ帰ろう

**point 2**  
家庭での保存

買ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3**  
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから避す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4**  
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたらず食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間空気に放置しない

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

問合せ先：健康生活支援課

## 虫からうつる 感染症 に注意しましょう

私たちの身の回りには、病気を媒介する昆虫やダニの仲間が生息しています。昆虫やダニの仲間には刺されないよう個人や地域で工夫しましょう。

- 蚊の幼虫の発生を防ぐ  
水たまりの除去・清掃(植木鉢の皿、ブルーシートの水たまり、空き缶、排水溝等)
- 蚊の成虫が潜む場所をなくす  
下草刈り
- 蚊・マダニ・ツツガムシに刺されないようにする  
虫よけスプレー、長袖・長ズボン、野外活動後は入浴する
- 感染が疑われるとき  
かかりつけ等の医療機関を受診してください。その際、流行地への渡航歴や蚊・ダニに刺された跡があることを医師に相談してください。

昆虫名	病名	特徴	H28年管内発生数
蚊	日本脳炎	予防接種を忘れずに受ける。	0
	ジカウイルス感染症	予防接種はない。流行地域への旅行では蚊に刺されないように注意する。	0
	デング熱		0
マダニ	重症熱性血小板減少症候群 SFTS	発熱・消化器症状があわれる。ペットについているマダニに触れても感染しない。	0
	日本紅斑熱	頭痛・発熱・倦怠感がみられる。	0
ツツガムシ	つつが虫病	0.2mm程の小さなダニに刺されてから倦怠感・食欲不振・頭痛・発熱がみられる。	2

問合せ先：健康生活支援課

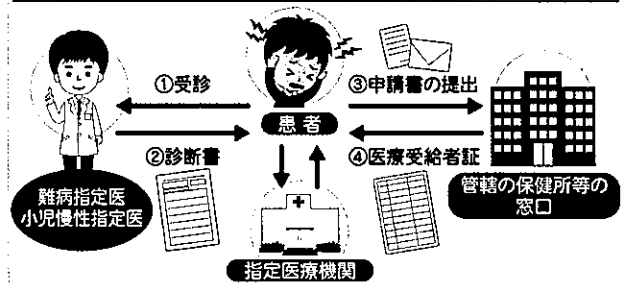


# 指定難病・小児慢性特定疾病と診断された場合、 医療費の助成が受けられます

平成29年4月1日から対象疾患が追加されました。

- ◆指定難病医療費助成制度では **330疾患**
- ◆小児慢性特定疾病 医療費助成制度では **722疾患** が対象です。

## 指定難病・小児慢性特定疾病 医療費申請の流れ



詳しくはホームページをご覧ください

難病情報センター  検索

ホームページ <http://www.nanbyou.jp/>

小児慢性特定疾病情報センター  検索

ホームページ <http://www.shouman.jp/>

問合せ先：地域保健福祉課

# 献血にご協力を

輸血に必要な血液製剤は、人工的に  
造ることができず、長期保存することもできません。

このため、年間を通じての供給が不可欠です。

安全な血液製剤を安定的に確保するために、

献血へのご協力をお願いします。

なお、市原健康福祉センター管内の献血会場は、

当センターホームページに

毎月掲載しています。



## 市原地域の献血会場

献血のお願い 市原健康福祉センター  検索

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/boshuu/kenketsu.html>

## 千葉県内の献血会場

千葉県赤十字血液センター  検索

ホームページ <http://www.chiba.bc.jrc.or.jp>  
(千葉県赤十字血液センターのホームページ)

問合せ先：総務企画課

## 千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

### 平成29年度 相談・検査業務案内

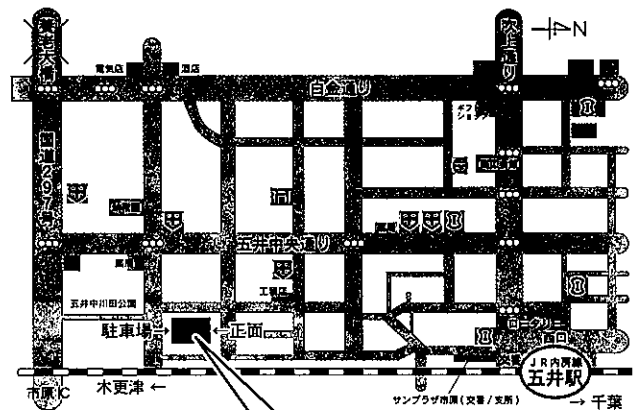
※やむを得ず受付日等を変更する場合がありますので、必ずお電話でご確認をお願いします。

※大腸がん検診等は、実施しておりませんのでご注意ください。

内容	受付日	受付時間	備考
精神保健相談	第2火曜日・第4木曜日	14:00~16:00	<b>予約制</b>
配偶者暴力(DV)相談	☎ 毎週月~金曜日	9:00~17:00	☎ 0436-21-3511
障害のある人への差別に関する相談	☎ 毎週木曜日	9:00~17:00	☎ 予約制
エイズ抗体検査	毎週月~金曜日	9:00~17:00	☎ 0436-24-2387
梅毒血清検査 クラミジア病原体検査	毎月第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	<b>無料 匿名 予約制</b>
肝炎検査(B型・C型肝炎)	毎月第1火曜日	日中13:30~15:00 夜間17:30~18:30	<b>無料 匿名 予約制</b>
腸内細菌検査(検便)	第1~4水曜日 (ただし、祝日及び平成29年8月9日、11月1日、11月22日、 12月27日、平成30年1月3日、3月21日を除く)	9:00~10:30	<b>有料</b>

## 庁舎耐震工事が完了し 平成29年3月13日に、元の庁舎に戻りました

最寄駅：JR内房線・小湊鉄道  
「五井駅」西口より徒歩10分



千葉県市原健康福祉センター(市原保健所)

## 千葉県市原健康福祉センター (市原保健所)

〒290-0056 市原市五井1309

TEL 0436(21)6391 FAX 0436(22)8068

Eメール [ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp](mailto:ichiharahc@mz.pref.chiba.lg.jp)

ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-ichihara/index.html>