

目指せ!

健康 アイランド

～次世代に繋げる健康づくり～

インスリンの節約生活で

身体をいたわりましょう!

2月号では『妊娠期・胎児期からの健康づくりを考える』をテーマに、生活習慣病が妊娠前の両親の健康状態から始まっていることや、低出生体重児の背景についてふれました。

では、低出生体重児で産まれるとその後になすすべがないのか?という、そうではありません!その後の生活で身体をいたわってあげること、生活習慣病を避けることができます。

小さく産まれても大丈夫! インスリンを大切に使うことがポイントです!



『インスリン』は、
一生で作る量が決まっているよ。
無駄遣いされると困っちゃう!

60歳を超えると、
インスリンの生産量は
どんどん減っていくよ!

え～?本当?
信じられない!!

インスリンの無駄遣いになる行動☑

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ジュースをよく飲む | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 時間を決めず常に食べる | <input type="checkbox"/> 飲酒過多 |
| <input type="checkbox"/> 高脂質食が好き | <input type="checkbox"/> 早食い |
| <input type="checkbox"/> お菓子をよく食べる | <input type="checkbox"/> 野菜不足 |
| <input type="checkbox"/> 欠食 | |

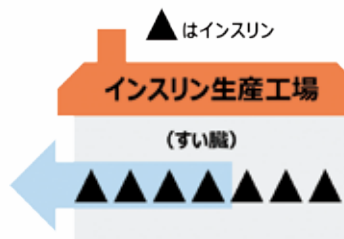
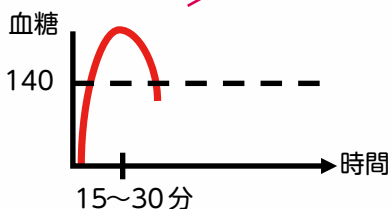


インスリンは体にいい働きをしてくれる**ヒーロー**です!

インスリンの無駄遣いと正常のときの違いを見てみよう

インスリンの無駄遣い

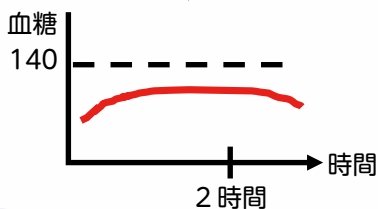
ジュース160cc (糖20g) 飲んだ時



素早く吸収されるので、たくさんのインスリンが必要

インスリンが正常のとき

ごはん50g (糖20g) 食べた時



ゆっくり吸収されるので、少量のインスリンで対応できる

インスリンは有限です!
身体を思う気持ちは無限です。
インスリンを大切に使う生活ポイントを押さえ、日常に取り入れてみましょう。



インスリンを大切に使う生活ポイント

- ジュースよりも水かお茶を選ぼう!
- 1日3食、朝・昼・晩のリズムで食事をしよう
- 食後はすぐに横にならず、立って過ごす時間をつくろう
- しっかり噛んで食べよう
- 野菜、たんぱく質、炭水化物を揃えて食べよう
- 間食は200kcalが目安。成分表示をみて選ぼう。
- 日頃から運動習慣を取り入れ、筋肉を増やしておこう

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124