

## 野菜を食べて糖尿病を予防しましょう

糖尿病とは、<sup>すいぞう</sup>膵臓で分泌されるインスリンの作用不足により血糖値が高くなる病気です。血糖値が高いまま放置すると、徐々に全身の血管や神経に悪影響を与えさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病は初期症状がほとんどなく、悪化してから発見されることも少なくありません。糖尿病の予防には食事に野菜を取り入れたり毎日運動したりするなど、ちょっとした心がけが大切です。



### なぜ野菜が良いの？

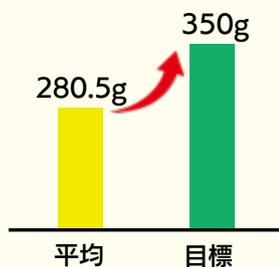
野菜に含まれる食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする効果があり、糖尿病の予防が期待されます。その他にもビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれており、これらの栄養素は体の調子を整える働きがあります。

※かぼちゃ、芋類、とうもろこし、レンコンは他の野菜に比べ糖質を多く含み、食べすぎると血糖値を上昇させてしまうため注意が必要です。

## ■1日の野菜摂取量はどれくらい必要？

👉 目標は1日**350g**以上

令和元(2019)年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の結果によると、20歳以上の野菜摂取量は、1日平均で280.5gと報告されています。



## ■350gはどのくらいの量？

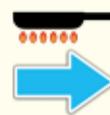
一例(生野菜の場合)

- 玉ねぎ……小1/2個
- 小松菜…2株
- ピーマン…小1/2個
- 白菜……1枚
- にんじん…小1/2個
- 大根……3cm幅

※加熱すると、かさが減って食べやすくなります。



▲加熱前



▲加熱後

## ■野菜をたくさんとるコツ

- メイン料理に野菜を足す
- 汁物は野菜たっぷりの具たくさんにする
- 1皿70gを目安に、1日の中で5皿分(計350g)を何回かに分けて食べる

### 【おすすめ料理】



▲具たくさん  
のスープ



▲ほうれん草  
のおひたし



▲野菜サラダ



▲野菜炒め