

# 11月14日は 『世界糖尿病デー』



糖尿病の患者数は、世界的な規模で増加しています。そこで、11月14日を『世界糖尿病デー』とし、世界中で糖尿病撲滅に向けたキャンペーンを実施しています。


日本では、糖尿病の可能性のある人を含めると、2000万人以上といわれています。毎年11月14日を含む1週間を『全国糖尿病週間』とし、全国各地で糖尿病予防と重症化防止に向けた取り組みを進めています。

## 「血糖値が高め」と言われたら

糖尿病は、初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、「血糖値が高い」と言われたにもかかわらず、放置していると確実に進行していきます。糖尿病で一番怖いのは、合併症を引き起こすことです。

血糖値が高めと言われたら放置せず、まずは食事を中心とした生活習慣を見直しましょう。

## 糖尿病予防のための食事

<b>①バランス</b> <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて <input type="checkbox"/> 甘いもの、脂っこいものは控えめ <input type="checkbox"/> 野菜は毎食忘れず 【食物繊維の働き】 野菜に含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにし、また満腹感が得られることで、食べ過ぎを防ぎます。	<b>②適量</b> <input type="checkbox"/> 満腹まで食べない心がけを <input type="checkbox"/> 適正体重を知ろう 【理想体重の計算式】 身長(m) × 身長(m) × 22	<b>③リズム</b> <input type="checkbox"/> 間食せず、3食決まった時間に <input type="checkbox"/> ゆっくりよく噛んで 
--	--	---

糖尿病予防のためには、「適正な食事」と「運動習慣の定着」が大切であり、日ごろから積極的に体を動かすよう心がけることも必要です。

また、糖尿病予防の食事は「薄味で野菜たっぷり」。健康な人にもおすすめです。

## 糖尿病予防食 簡単レシピ

### 【豆苗とモヤシのしらす和え】

#### 《材料》

- ◆豆苗 (1袋) ◆モヤシ (1/2袋)
- ◆ちりめんじゃこ (大さじ2) ◆ごま油 (小さじ2)
- ◆しょうゆ (小さじ2) ◆すりごま (小さじ2)

#### 《作り方》

- ①豆苗は5cmくらいに切り、モヤシとあわせて茹で、水気を絞る。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。

## 保健師のひと言 〈がんを防ぐ新12カ条〉 第7条 適度に運動



身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなります。例えば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は、60分程度の早歩きや30分程度のランニングといった活発な運動を加えてみましょう。



陽の光をいっぱいあびて、のびのび元気でまわりとかがやく子に

日野町子育て支援室

# おひさまひろば だより

【申込み・問合せ】

▶ひのっこ保育所 (電話 72-0238)

▶教育委員会 (電話 72-2107)

## 子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します！

★親子の集いの場です。多くの人と関わり、一緒に遊んだりお話したりして楽しく子育てしましょう。

★安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽にご相談ください。

《開設日》 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

●午前11時30分には昼食の準備をします。午後参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。

●現在、対象者は30人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来てください。60人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。(ボランティアさん随時募集中！)

### 11月のテーマ

#### 秋の深まりを感じて ～冬の準備をしよう～

一日一日寒さが増し、紅葉で山々が赤や黄色の秋色に染まる中、冬に向けての準備が始まります。暑い夏にいっぱい水遊びをして、戸外でもしっかり体を動かして遊んだ子どもたちは、心身共に大きく成長しました。秋の夜長は絵本を読んだりお話をしたり、家族でゆったりとした時間を過ごしてみませんか。言葉貯め期の子どもたちからのかわいい言葉や、さまざまなきぐさでの表現に、温かい時間が過ごせると思います。

### 11月の予定

#### 1日(金) ワンポイント育児講座

「寒さに向かった健康管理」と題して、渡邊保健師が話します。育児についての悩みなど、何でも気軽に相談してください。

#### 4日(月・祝) 坂野知恵わらべうたパーティー

0歳から3歳のためのアートスタートを開きます。

時間：10:30～11:00 (10:15開場)

場所：ひのっこ保育所遊戯室

やさしい歌声と音色に、親子でほっこり癒やされませんか。赤ちゃんから大人まで楽しめる遊びのヒントがいっぱいです。(詳しくは、21ページをご覧ください)

#### 14日(木) おでかけおひさまひろば (町公民館)

天気が良ければ滝山公園に紅葉を見に行きます。お昼は、秋野菜の具たくさん汁を作って食べます。12日(火)までに申し込んでください。(食材費300円集金します)

#### 20日(水) 図書館からのおはなし会

(10:30～11:00)

絵本の読み聞かせ、手遊びやわらべうた、紙芝居など、晩秋を感じる内容が盛りだくさんです。

#### 28日(木) 11月生まれの誕生会 (10:30～11:30)

#### 29日(金) レッツダンス (10:00～11:00)

保育所の友だちと一緒に遊戯室でダンスをします。

### 笑顔がいっぱいのひととき

特別養護老人ホームあいごの皆さんと交流会

昔から親しまれている歌や手遊び、お手玉、肩たたきなどのふれあい遊び、エプロンシアターや大型絵本の読み聞かせなどを楽しみました。



握手しよう、ぎゅ、ぎゅ、ぎゅ♪



◀お月見だんごづくり  
「僕もやってみる〜」  
「こっやうて丸めるんだね」



▶外遊び  
「お母さんよりも高いよ〜」  
「何が見えるかな」