

糖尿病予防講座を開催します!

この講座は、糖尿病の起こるしくみや運動により血糖値を下げる簡単な筋力トレーニングなどをご紹介します。

生活習慣を見直す契機となるようぜひご参加ください。

募集対象者 ▶ 組合員およびその被扶養者

参加費用 ▶ **無料** ※会場までの交通費は自己負担となります。

申込方法 ▶ 各所属所の定める期日までに申し込みください。
※申込期限9月4日(当組合必着)

委託機関 ▶ 公益財団法人 総合健康推進財団 保健福祉研修センター関東支部

日程等

日程	募集人員	会場	時間
10月 8日(火)	60名	茨城県市町村会館 水戸市笠原町978-26	13時から16時まで ※受付開始12時30分から
10月10日(木)	60名		

予防の
鍵は
食べ方

食事の自己管理で糖尿病を予防しよう

糖尿病の大きな危険因子は肥満です。食べ過ぎない、血糖値を上げないなどの、糖尿病を予防する食べ方のコツを押さえておきましょう。

ほんの少しの意識で、糖尿病を予防する食事にチェンジ

食べる順番を チェンジ

食事は野菜やきのこ類、豆や海藻類などから食べ始めましょう。血糖値の上昇が緩やかになる他、肉類やご飯の量を自然に減らすこともできます。



食べるスピードを チェンジ

早食いは食べ過ぎの原因となるばかりか、血糖値の急上昇も招きます。ゆっくりよく噛む、一口ごとに箸を置くことなどを習慣にしましょう。



食べる回数を 1日3食にチェンジ

朝食抜き(欠食)や、特に甘い物の間食も糖尿病を招く要因に。1日3食バランスよく食べて、間食を必要としない食習慣を身に付けましょう。



毎日あと10分歩く習慣を!

糖尿病などの生活習慣病は、1日+(プラス)10分歩くだけでも予防につながります。歩くスピードや歩幅を意識して消費エネルギーアップを目指しましょう。