



となべシホームページ

# 糖尿病のこと 知っていますか?

**糖尿病とは** 糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンである「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。



体の中で何が起きているのでしょうか

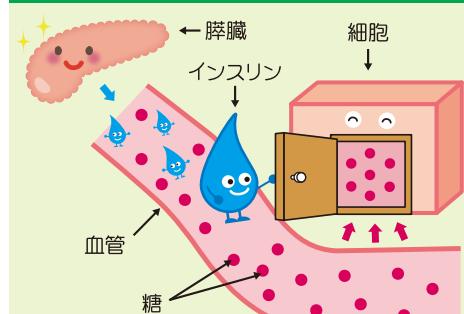
## インスリンの作用低下



## インスリンの不足



## 正 常



しまいきれなくなったりした糖は…



糖が多いといたずらをするんです!



糖化や酸化により慢性炎症を引き起こします。

(慢性炎症は軽度の炎症が長期にわたって続く状態です。急性炎症と違って自覚症状はありません。)

全身にある血管を痛めます。だから血糖を正常にしておかないといけないです。

血管 (たんぱく質)

内膜

中膜 (平滑筋)

外膜

余分な糖は、細胞と細胞の隙間に入り込み、たんぱく質と結びついて終末糖化産物 (AGE) という物質になります。

糖

活性酸素

活性酸素

酸化 (さび)

たんぱく質 + 糖

糖化 (こげ)

慢性炎症

細胞では糖と酸素を使って必要なエネルギーを作り出していますが、糖が多いと糖が優先的に使われ酸素が余ってしまいます。

余った酸素が活性酸素を増やして細胞膜を酸化させます。

## 慢性炎症 (動脈硬化)

脳梗塞

認知症

脳

心筋梗塞

心臓

透析

腎臓

失明

目

転倒・骨折

立ちくらみ  
めまい・しびれ

神経

# 野菜のパワーで 血管を守ろう！

野菜に含まれる栄養素は、体の細胞を守る働きをしてくれます。中でも、ビタミンA、C、E、B6、葉酸は、からだの「酸化」や「炎症」を防いで、全身の血管や細胞を守ってくれます。



	細胞の酸化を防ぐ・細胞を修復する			細胞の炎症を防ぐ	
野菜 100gあたり	ビタミンA(μg)	ビタミンC(mg)	ビタミンE(mg)	ビタミンB6(mg)	葉酸(μg)
水菜	110	55	1.8	0.18	140
小松菜	260	39	0.9	0.12	110
ブロッコリー	75	140	3.0	0.30	220
人参	630	4	0.4	0.09	23
玉ねぎ	0	7	0	0.14	15
キャベツ	2	38	0.1	0.10	66
もやし	0	7	0.1	0.05	36

色の濃い野菜にビタミン類がたくさん含まれているんですね！



Q 1日にどれだけ野菜を食べたらいいの？

A 350gです。緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gが目安。

## 野菜100gの目安量

緑黄色野菜	ほうれん草  1/2 束	ブロッコリー  房(大) 3 個	人 参  大 1/2 本	ト マ ト  中 1/2 個	ピーマン  中 3 個
淡色野菜	キャベツ  葉(大) 2 枚	きゅうり  中 1 本	大 根  長さ3cm(直径8cm)	な す  中 1 個	玉ねぎ  中 1/2 個

野菜料理は手間や時間がかかる、食べ方がわからないと思っている方へ

cookpad に砺波市公式キッチンを開設しています。野菜料理に困ったときはぜひ利用してください。

cookpad 砺波市公式  
キッチンはこちら



砺波市では、糖尿病予防のために「野菜を食べよう、野菜から食べよう」を合言葉に、住民組織や企業等と協働でさまざまな活動に取り組んでいます。野菜たっぷりメニューを提供している店や、サラダを先に提供している店など、外食時でも自然と野菜が食べられる「となべジ協力店」を紹介しています。

となべジ協力店は  
こちら

