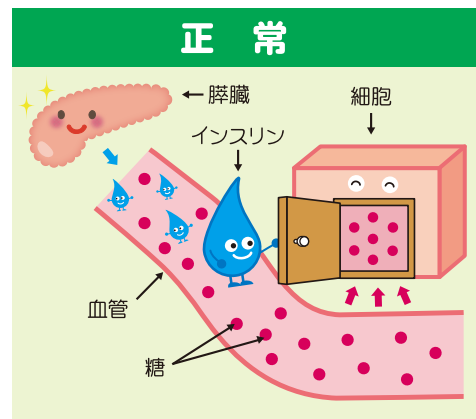
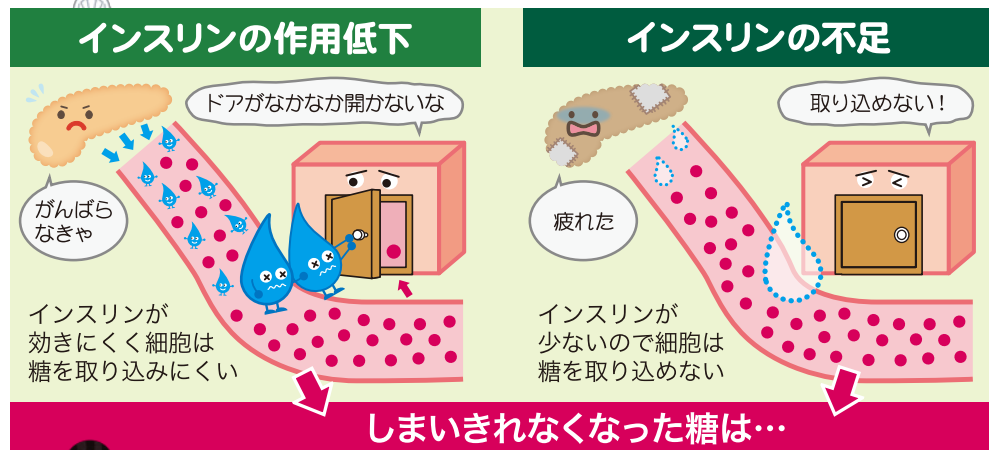




糖尿病のこと知っていますか？

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



糖は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的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のです。



慢性炎症 (動脈硬化)



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 (μ g)	ビタミン C (mg)	ビタミン E (mg)	ビタミン B6 (mg)	葉酸 (μ g)
緑黄色野菜	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
淡色野菜	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のですね！



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	ブロッコリー	人参	トマト	ピーマン
	 1/2 束	 房 (大) 3 個	 大 1/2 本	 中 1/2 個	 中 3 個
淡色野菜	キャベツ	きゅうり	大根	なす	玉ねぎ
	 葉 (大) 2 枚	 中 1 本	 長さ3cm (直径8cm)	 中 1 個	 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「となベジ協力店」を紹介しています。

となベジ協力店は
こちら

