

【シリーズ糖尿病】血糖コントロールのための食事のポイント



糖尿病予備群あるいは糖尿病治療中の方も、食事療法に取り組むことが重要です。そこで今月号は「血糖値を急激に上げない」食事のポイントについてのお話です。

1. 朝食を食べる

インスリンの出方を良くするために起きてなるべく早く食べる事が大切です。朝食を摂らなかったら血糖値を上げるホルモンが出続けます。1日の食事配分を朝食 30% 昼食 30%、夕食 40%で食べると血糖値に見合った分のインスリンが出されます。



2. 食事の時間は長いほうが良い

早食いは、血糖値が急激に上がります。

20分以上かけてゆっくり食べると肝臓で糖質（ブドウ糖）とインスリンが会うタイミングが一致してエネルギーとして利用されます。

☆インスリンとは・・・
膵臓から分泌されるホルモンで血糖値を下げる働きがあります。

3. 緑の濃い野菜、海藻、きのこの水溶性食物繊維を食べる

野菜を先に食べると、野菜と糖質がくっつき、糖質は遅れて肝臓に運ばれます。野菜を食べておくと血糖値が急激に上がりません。

※糖尿病治療中の方は、治療内容により食事のポイントがあてはまらない場合がありますので医療機関にご相談ください。



問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

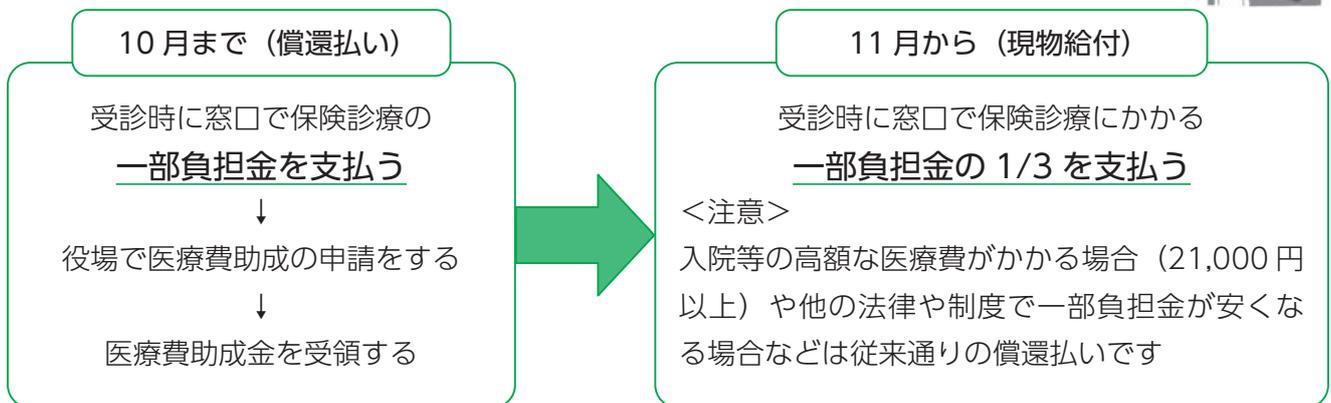
山都町ひとり親家庭等医療費助成制度が変わります！



町では、ひとり親家庭等の医療費の負担を軽減するため、保険診療に係る医療費の助成を行っていますが、11月から「償還払いから現物給付（※）」に変更します。今回の変更により、町への医療費助成の申請手続きが不要となります。医療機関・薬局の窓口で、健康保険証（マイナンバーカード）と受給資格証を一緒に提示することで、県内全ての医療機関で直接医療費助成を受けることができます。

※現物給付：現金の給付ではなく直接サービスや物を提供することです。

【事業の概要】ひとり親家庭等が支払う保険診療の一部負担金の2/3相当額を助成する事業



すでに受給資格証をお持ちの方には、10月中に新しい **きみどり色の受給資格証** を郵送します。

問合せ 福祉課 ☎ 72-1229