問健康福祉課　(57)4171

１１月は糖尿病予防・重症化防止月間です

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

糖尿病の予防

①血糖値が高くなるようなことを控える

血糖値は、口から入った食べ物・飲み物が胃腸で消化吸収されブドウ糖になり、それが血液の中に入っていくことで高くなります。

食べ過ぎや飲み過ぎは、直接的に血糖値を高くする一番の原因です。

適切な量で、栄養バランスの良い食事をとることが糖尿病の予防になります。

②血糖値が高くなりにくい体質に改善し、それを維持する

血液中のブドウ糖「血糖」は、全身の細胞のエネルギーとして利用されます。血糖を細胞に取り込みエネルギーになる過程は、「インスリン」というホルモンによってコントロールされています。肥満、特に内臓脂肪型肥満では、インスリンが働きにくくなり（インスリン抵抗性）、血糖値が高くなりやすくなります。逆にインスリンが働きやすい筋肉体質では、血糖値は高くなりにくくなります。

インスリンの働きを良くするには、肥満を予防し、体重を適正にコントロールすることと、ウォーキング、体操、筋肉トレーニングなどの運動を積極的に行い、常日頃から体をよく動かすことです。

③年に１回は健診を受けましょう

血糖値などが悪くなっていないかチェックしましょう。

広報連絡委員レポート№426

家庭菜園で感動！感動！感動！

広報連絡委員　畔上　保宣

私は、４年前に定年退職し、今は家庭菜園に凝っています。もともと家庭菜園をやりたくて始めたわけではありませんが、家の環境により仕方なしに始めました。

農業経験のない私は、まず野菜作りの本を片手に始めました。最初の年は、自分の好きな野菜を１０種類ぐらい作りましたが、成功あり失敗ありでした。

そんな中で成功した野菜を食べた時、自分で作った野菜は何でこんなに美味しいのだろうと思い、毎年作る種類を増やしていきました。今年は、約３０種類ぐらい作っています。

野菜を作っていると、日を追うごとに野菜の成長を見るのが楽しみです。朝起きて野菜の成長を見るのが日課になっています。自分で種蒔した時は、発芽時に頑張って芽を出してくれたことに感動します。そして発芽した野菜が虫に食べられない様に、病気にならない様に、鳥や動物などにやられない様にと、我が子のように大事に育てています。収穫した時は、立派に成長してくれたことに感動します。食べた時は、その美味しさに感動します。

苗を買ってきて育てても発芽の感動は味わえませんが、収穫時の感動、食べた時の感動は得られます。

野木町は温暖地区になりますので、年間を通していろいろな野菜を作ることができるので、野菜作りには最適な場所だと思っています。畑が無くても庭の空き地とか、空き地が無くても鉢、プランターの置き場所があれば色々な野菜ができます。

日差しが少なくても育つ野菜もあるので、日陰でも大丈夫です。今は、ホームセンターに行けば、いろんな旬の野菜の苗とか種が販売されています。

今では野菜作りの知識は、本以外に日曜の朝のＮＨＫテレビやインターネットで得るようにしています。