



糖尿病新聞 NO34

公益財団法人星総合病院
中央検査科
平成 30 年 11 月発行

11月も終盤を迎え、ますます冬の気配が色濃くなってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

毎年 11 月 14 日は、「世界糖尿病デー」です。この日の前後に、糖尿病の予防や治療を呼びかけるために世界各地でさまざまなイベントやシンポジウムが開催されます。日本でもこの時期、東京都庁や大阪城、札幌の時計台などの建造物がテーマカラーの「ブルー」にライトアップされます。福島県では、11月11日に福島駅西口時計塔がブルーライトアップされました。



今月は、世界糖尿病デーに合わせて2回目のスターふれあいの会がありましたのでその活動内容を報告したいと思います。

糖尿病に予防について

日本人では糖尿病患者さんの約 95%が2型糖尿病といわれ、「**ストレス**」「**肥満**」「**暴飲暴食**」などのライフスタイルの乱れがおもな原因となって起こります。

- ・間食を減らす
- ・ジュースではなくお茶や水にする
- ・腹八分目をこころがける など



- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・バス停をひとつ手前で降りて歩く
- ・ストレッチをする

糖尿病予防のために、できることから始めましょう。適切な食事・運動習慣を日常生活に取り入れるように努めましょう。

スターふれあいの会・・・交流会

今年2回目の交流会が、10月13日（土）大町キッズベースで料理教室「旬の食材を楽しもう」がありました。メニューは、焼きサンマ、彩りレモンマリネ、秋の炊き込みごはん、焼きりんごでした。



秋の食材を使った栄養満点の料理、みんなで美味しく頂きました。

スターふれあいの会の入会は、随時受け付けています。