

11月9日～11月15日は

全国糖尿病週間です！

糖尿病は身近な病気！！



11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は今や世界で4億6,300万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。2016年に実施された糖尿病実態調査によると、日本は「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」合わせて総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療がとても重要です。ぜひこの機会に検査を受けてみませんか。

キャンペーン実施中

当センターでは、期間中運動や食事習慣改善のためのキャンペーンを行っています。

情報提供コーナー

2階待合室にて糖尿病に関するポスターやフードモデルなどを展示しています。
ぜひご覧ください。

糖尿病検査(血液検査)

血糖値が高いと指摘されたり、血縁者に糖尿病の方がいる方にオススメです。
追加のご希望がある方は問診時に声をかけてください。

■インスリン・HOMA-R

血糖値を下げるホルモン（インスリン）の分泌量と効き具合を測定

■HbA1c

過去1～2ヶ月間の平均した血糖の状態を調べる検査

血管年齢測定

希望者に血管年齢を測定します。
この機会に血管年齢を調べてみませんか。



期間：11月9日～11月13日
(9:30～12:00)

場所：1F エントランスホール

無料

食事診断

現在の食事バランスはいかがですか？
改善した方がよい食事習慣や食事の内容について
アドバイスをを行います。

期間：11月9日～11月13日
(9:30～11:30)



※食事診断は1人15分程度
結果票はお持ち帰りいただけます。

550 円
(税込)

体成分

人体を構成する体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を分析し、栄養状態に問題がないか、身体はバランスよく発達しているかなどを評価する検査です。結果に応じてアドバイスをを行います。

期間：11月10日～11月13日

場所：1階トレーニングルーム



※待ち時間が生じる場合があります。

1,100 円
(税込)

食物繊維が豊富な野菜を上手にとりましょう！

食物繊維は腸内での糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします

1日 350gを目標に野菜を摂りましょう。

プラス1皿



青菜のかわり和え

熱量 96kcal

野菜量 約 70g

材料

《4人分》

青菜	1束
人参	80g
カッテージチーズ	100g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
すりごま	大さじ2
削りカツオ	12g
(半分はトッピングで使用)	

作り方

1. カッテージチーズを調味料、すりごま、削りカツオ半分と混ぜる
2. 青菜はゆでて3cm長さに切る
3. 人参は細切りにして、さっとゆでる
4. 1で青菜と人参を和え、盛りつける
5. 残りの削りカツオを上には飾る

ピーマンのじゃこ炒め

熱量 64kcal

野菜量 約 60g

材料

《4人分》

ピーマン	8個
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

1. ピーマンは縦半分に切って種をとり、縦に5mm幅の細切りにする
2. 油揚げは油抜きし、2~3cm幅に切る
3. 鍋にごま油を熱し、ピーマン、油揚げ、ちりめんじゃこを入れて炒め、水1/4カップと調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める

切り干し大根のシャキシャキサラダ

熱量 70kcal

野菜量 約 65g

材料

《4人分》

切り干し大根(乾)	30g
ひじき(乾)	5g
かにかまぼこ	長2本
きゅうり	1本
パプリカ	1/4個
すりごま	大さじ2
ポン酢	大さじ3

作り方

1. 切り干し大根とひじきをそれぞれ戻しておく。
2. ひじきをサッとゆで、ざるにあげて冷ます。
3. かにかまぼこは3等分に切って手で裂き、きゅうり、パプリカはせん切りにしておく。
4. ボウルにすべての材料を入れ、ポン酢で和える。

《切り干し大根の戻し方》

ボウルに入れ、こするようにもみ洗いし、ざるにあげて10分間放置する。



噛み応えがあり、早食い予防と満腹感をもたらす効果もあります。



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会

大分県地域成人病検診センター

☎ 097-569-2211
FAX 097-569-2212
http://www.oita-h-cuc.jp/