

みどりの風



☆休診のお知らせ

11/11(金)、11/12(土)
学会のため

☆インフルエンザ予防接種

H28年10月1日より開始します。
年内の接種をお勧めしています。

○世界糖尿病デー○

世界糖尿病デーとは…?

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議(UN resolution 61/225)」が加盟192カ国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーは、現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「Unite for Diabetes」(糖尿病との闘いのため団結せよ)というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

世界糖尿病デーin香川 2016 ブルーライトアップ【香川県】 皆さんの身近にある場所がブルーにライトアップされます！

地区	香川	場所 日時	琴弾公園・銭形砂絵 日没～22:00 丸亀城 17:00～24:00 玉藻公園 日没～23:00 土淵海峡、さぬき市民病院 17:00～21:00
名称	世界糖尿病デーin香川 2016 ブルーライトアップ		
日程	2016/11/14(月)～2016/11/20(日)		
内容	ブルーライトアップ		

食欲の秋ですが、自分の適切なエネルギー量を知りバランスの良い食事を心がけましょう！！

① 標準体重を計算してみましょう

標準体重(kg)

身長(m) × 身長(m) × 22

(例)身長162cmの場合
1.62 × 1.62 × 22 = 57.7kg

② 適切なエネルギー量を計算してみましょう

エネルギー必要量(kcal)

標準体重(kg) × 身体活動量(kcal)

身体活動量の目安

軽労作(デスクワークが多い職業など)
25～30kcal/kg標準体重
普通の労作(立ち仕事が多い職業など)
30～35kcal/kg標準体重
重い労作(力仕事が多い職業など)
35～ kcal/kg標準体重

一度の食事で食べる主食の量を「目で覚えておく」ことは糖尿病の食事療法の基本になります。目で覚えるもっとも簡単な方法は、毎日家で計量することです。

自分が食べる主食は、自分ではかりながら盛り付けることを毎日繰り返して、自分の主食量を覚えましょう！！



バランスの良い食事！

身長(cm)	標準体重(kg)	適正なエネルギー量	目安(kcal)	1食の主食量(g)
140～150	43～50	1290～1500	1440	150g
151～160	50～56	1500～1680	1600	165g
161～169	57～63	1710～1890	1840	200g
170～175	64～67	1920～2010	2000	230g
176～180	68～71	2040～2130	2000	230g