

保健婦だより

糖尿病を予防しよう

⑧

「知人が糖尿病になった」という話を最近よく聞きます。日本では糖尿病が急が増えてきているのです。糖尿病そのものによる死亡率はさほど高くないのですが、怖いのは合併症です。糖尿病を放置していると、脳卒中、心臓病、腎臓病、視力障害、感染症、末梢神経障害などがやすくなります。

糖尿病って？

人間は、生きるために必要な栄養素を食物から取り、血液を通じて全身に送っています。この栄養をうまく利用するために働くのがホルモンです。中でも特に重要なホルモンはインシュリンで、胃の後ろにある膵臓で作られます。これは自動車のオイルにたとえられるでしょう。ガソリンという栄養だけでは機械はスムーズに動いてくれません。人間の身体にとってのオイルは、インシュリンをはじめとするホルモンなのです。糖尿病はこのオイルインシュリンの作用が弱まることによって、血液中にブドウ糖があふれる病気で

す。

十一月九日から十六日までが「糖尿病週間」です。糖尿病家系の人や肥満気味の人には特に注意してください。現在の生活をほんの少し改め、糖尿病にかからないからと作りに努めましょう。

警告シグナル

見逃すな！こんな前ぶれ

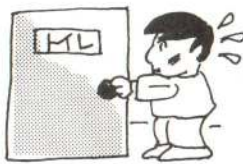
① 体重の変化、とくに急激なやせ。また中年後に発病する糖尿病では肥満も一つの危険因子となる。



② 全身がだるく(倦怠感)、元気がなくなる。疲れやすい。



③ 尿が多く出て回数も増す。一回の量もふえる。



おい~いがっこ

上川沿農産加工婦人部

◆大根のナタ漬

- | 材 | 料 |
|--------------------|---------|
| ・大根に削った大根……………10kg | |
| ・だしこんぶ……………2~3本 | |
| ・かつお節と干しいたけ…各10g | |
| ・とうがらし…5本 | ・砂糖…60g |
| ・こうじ…300g | ・塩…400g |
| ・焼ちゅう……………1/2カップ | |

▷作り方

1. 大きく斜め切りした大根、水、塩 400g を入れて2~3日重石をして漬ける。
2. 1の大根をザルに上げ、水気を切る。
3. 2ℓの水で、だしこんぶ、しいたけ、かつお節のだしを取り、冷ましておく。
4. とうがらしを刻み、こうじをぬるま湯に浸してやわらかくしておく。
5. 樽に2の大根を薄く敷き、こうじ、とうがらし、砂糖、焼ちゅうを振り込み、これを繰り返して最後に3のだしを入れる。

▷食べごろ

・7~10日ぐらいで食べられる。

▷おいしく漬けるコツ

- ・季節によって菊を入れるなどの工夫をする。
- ・かたい大根は、塩漬けのとき食酢を1カップぐらい入れるとよい。

⑥ 食欲が異常に高まり、いくら食べても足りない感じがする。とくに甘いものがほしくなる。



④ のどや口が乾き、水やお茶などをがぶ飲みするようになる。夜中に目をさまし、水を飲まずにいられない。

⑤ 皮膚がかゆくなったり、化膿しやすくなる。



“わがやの自慢料理”

募集中!

県では、家庭や地域で食べられている郷土色豊かな料理、新たに創作したアイディア料理などを募集中です。

あなたの自慢料理で「味覚の秋田」のイメージアップ！ふるってご応募ください。

〈募集料理〉

- ・新たに創作したもの、すでに家庭や地域で食べられているもの、またはこれらを改良したものなど。
- ・主材料は県内とれるものを使用し、

材料費は一人前千円程度。

〈応募方法〉

- ・応募資格ならびに応募点数についての制限はなし。個人、グループ、飲食店等いずれでも、何点でもよい。
- ・料理方法などを応募票(市観光物産課に備え付け)に記入し、料理の写真(カラー)を添付してください。
- ※提出された応募票は返還しません。

〈締め切り〉

11月30日・当日消印有効

〈賞〉

- 特選1点・賞状、賞金10万円
- 入選3点・賞状、賞金3万円
- 佳作6点・賞状、賞金1万円

〈応募先及び問い合わせ〉

市観光物産課(内線283)