

11月は糖尿病予防月間です

11月14日が世界糖尿病デーであることから、中央区では11月を糖尿病予防月間として取り組んでいます。



◀ 健診を受けて、ご自分の数値を確認しましょう。健診は毎年受けて、比較することで、身体の変化を知ることができます。

▶ 野菜を意識して食べることは、栄養バランスの良い食事になり、血糖値の上昇もゆるやかになります。また、野菜に含まれるカリウムが減塩効果を高めます。



[中央区民の特徴は?]

特定健診受診率が低い

市平均 **40.4%**
 中央区 **39.4%** (8区中**最下位**)
 中学校区別 56校区中**ワースト10に4校区**

行政区名	中学校区名	健診受診率	順位(ポイント)	順位
中央区	関屋中学校区	37.9%	2.5	748
	白新中学校区	33.9%	1.3	755
	寄居中学校区	33.2%	2.1	756
	新潟柳都中学校区	36.7%	1.6	750
	鳥屋野中学校区	41.8%	2.0	714
	上山中学校区	42.0%	2.1	711
	宮浦中学校区	40.9%	1.8	718
	山潟中学校区	43.0%	2.4	717

(2017年度 国保+後期高齢+協会けんぽ)

血糖に関する項目の有所見者が多い

血糖 (国保・後期: HbA1c5.6%以上
 けんぽ: 空腹時血糖100mg/dl以上)



グラフ記載の数値は平成29(2017)年

新潟市健康寿命延伸計画 [アクションプラン] より抜粋

夕食後に間食・夜食をとる人が多い

食習慣 (夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか [はい])



グラフ記載の数値は平成29(2017)年

- 健康診査などを受診し、健診結果を見ていただくこと
- 食生活を振り返り、野菜を意識して食べていただくこと

を、目指します。



令和3年度 レッツ トライ

ヘルシーランチで糖尿病予防！

中央区民は市の平均と比べ**血糖値が高い**傾向にあります。

そこで、健康に配慮した食事を取り入れてもらおうと、中央区内の飲食店でヘルシーランチを提供しています。

ヘルシーランチでは、野菜やきのこ、海藻を使用したメニューを提供しています。

これら食物繊維の多い食材から食べると、血糖の急激な上昇が抑えられます…

糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で実感してみませんか。



↑↑↑写真は、カフェテラスピーア



☆ヘルシーランチ提供店一覧☆ 11月糖尿病予防月間より開始

店名	提供期間（令和4年3月末まで）	メニュー など
カフェ オードリー 笹口1-1 プラカ1 2階	R3. 11月8日（月）～ 午前11時～午後5時	メリーランド風チキンの トマトソース煮込み 1,300円（税込）※限定10食
*カフェテラスピーア 学校町通1番町602-1 市役所本館2階	R3. 11月15日（月）～19日（金） 午前11時30分～午後1時30分	ヘルシー和風ハンバーグディッシュ 900円（税込）※限定25食
*喫茶・ギャラリー あどばんす 関屋大川前1-2-28	11月1日（月）～30日（火） 午前11時～午後2時 （土・日曜祝日除く）	あどばんす日替わりヘルシーランチ 600円（税込）※限定10食
佐渡自然食 レストラン貴支 西堀前通6番町894-1 西堀ローサ内	午前11時～午後2時 （日曜定休）	ヘルシー和食 980円（税込）※限定5食
禅ZEN 西堀通6番町866 NEXT21 16階	午前11時～午後2時	タニタ食堂の日替わりヘルシー定食 880円（税込）※数量限定 *タニタ食堂メニュー要件に準じる
トラットリア アズーリ 東堀前通6番町1062-2	午前11時～午後2時	旬野菜のトマトソーススパゲッティ 1,300円（税込）
*hana-na 上所上1-16-1	R3. 11月15日（月）～27日（土） 午前11時～午後7時 （日曜、祝日を除く）	ヘルシービビンパ弁当 1,080円（税込）※限定20食 イトイン 1,100円（税込）
モルゲンロート古町店 古町通5番町596-1 アイメディア実習棟2階	毎月 5・15・25日 午前11時30分～午後2時 （日曜定休、提供日と重なる場合は、前日）	ロールキャベツきのこトマトソース 甘酒シーザードレッシングの 海藻サラダ添え 800円（税込）※数量限定

*11月のみの提供です