

血圧、気にしてみませんか

使ってますか？

血圧手帳が自宅で印刷できるようになりました

多摩区健康づくり推進連絡会議のホームページを作成しました。

過去の『高血圧予防NEWS』や『血圧手帳』が掲載されています。

血圧手帳は区役所等で配布しています。

1日2回、血圧測定を行い、記録しましょう。

ご自身の傾向を知り、大きな病気になる前に対策しましょう。

\\ ホームページは
\\ こちらから \\



正常な血圧を維持するためには、食事の取り方が大切です。
その中でも今回は糖質の取り方について、ご紹介します。

糖質を味方につけていきましょう



川崎市立多摩病院
代謝・内分泌内科医長
竹本 彩夏 医師

糖尿病は、はじめは自覚症状に乏しく、進行してから多様な合併症が現れる病気です。

血糖値を下げるためには「糖質制限」がよく言われますが、極端な制限では力が出ず、集中力がなくなることもあります。

糖質は米や麺だけでなく、根菜類や果物、調味料、様々な食品に含まれます。

想像以上に余分に糖質を取りすぎている方も多くおり、まずは食品裏の表示で糖質量をチェックしてみましょう。

また、米を減らすことばかり考えず、適切量はしっかり食べ、15時のおやつに手を伸ばすクセを見直しましょう。

白米より玄米、うどんより蕎麦等、精製されていないものの方が血糖値の急激な上昇を防げますし、食前にサラダやお浸し等野菜を摂取するのも効果的です。

ご自身の体とは生涯の付き合いですので、長く続けられる習慣をつけていきましょう。

お問合せ
多摩区役所地域みまもり支援センター
地域支援課
TEL：044-935-3294