

# 糖尿病だと新型コロナウイルス感染症の致死率が高くなる!?

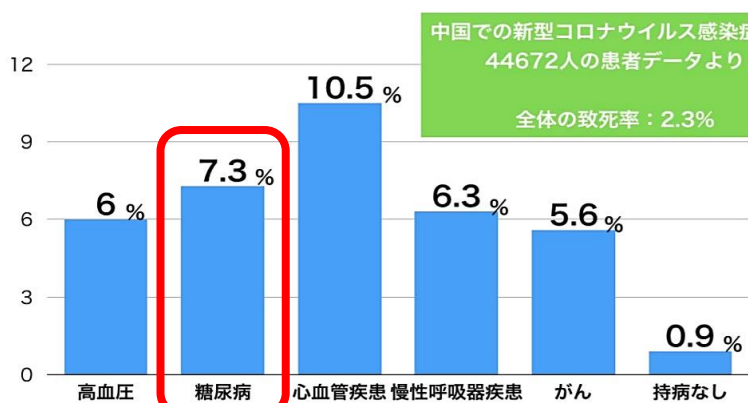
## 毎日の食事でコツコツ、糖尿病予防！



### 今だからこそ考えよう！新型コロナウイルスに負けない体づくり

新型コロナウイルスにかかった場合に、重症化するリスクとして、心疾患や呼吸器疾患に加えて、糖尿病もその1つである可能性が考えられています。**糖尿病は生活習慣病の1つであり、健康的な生活習慣を実践することで、予防・改善できる疾患です。**

図4 基礎疾患ごとにみた新型コロナウイルス感染症の致死率



「持病なし」と比べて、「糖尿病」の致死率はこんなに高いの!?



糖尿病を予防するためには、日頃からどんなことに気を付けたら良いんだろう?

JAMA. 2020 Feb 24. doi: 10.1001/jama.2020.2648.

(出典：新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き・第1版 厚生労働省)

## バランスの良い食事が大切！

バランスの良い食事とは、**主食 + 主菜 + 副菜 & 減塩**の食事

お総菜なども上手に利用しましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

### 副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

### 主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります

### 減塩を

心がけましょう。

うすめの味付けにすると、素材の味が生きて美味です！

適量を食えることが大切です。

適量かどうかは、定期的な体重測定で確認しましょう。

目指すは…BMI「普通体重」の範囲！

(出典：「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～ 農林水産省)

## 県南地域の健康状態の特徴

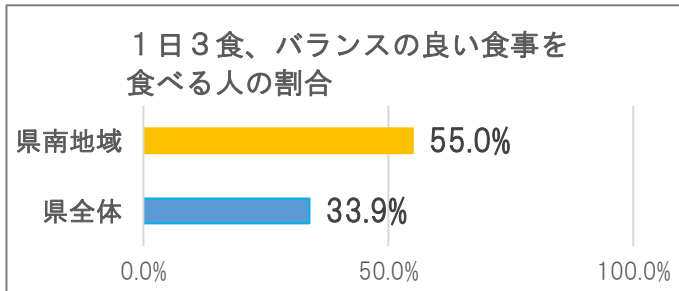
(令和2年4月6日公表 福島県版健康データベース (FDB) 報告書 医療レセプト分析報告より)

県全体と比較して、「2型糖尿病」「高血圧」が多い状況です。また、2型糖尿病による人工透析が多いことも特徴のひとつです。

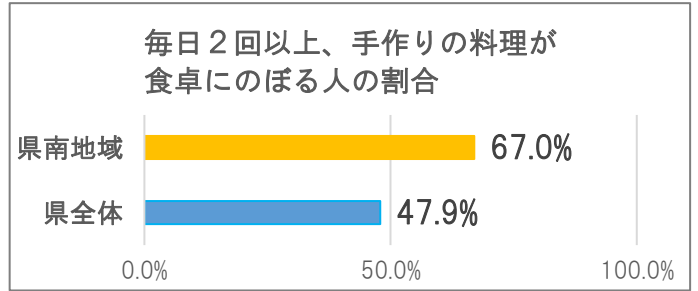
## 県南地域の食行動の特徴

(H29 健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦、食行動実態把握調査結果集計・分析報告書より)

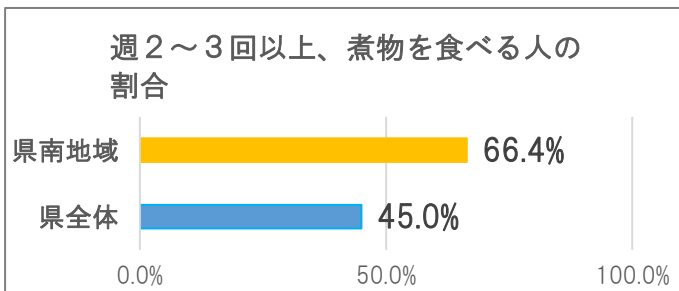
### 1 バランスの良い食事の回数が多い



### 2 手作り料理が食卓にのぼる頻度が高い



### 3 煮物を食べる頻度が高い



県全体と比較して、

「食生活に気をつけている人」

「手作りの料理を食べている人」

の割合が高い状況です。



ただし、調理の仕方や食べる量によっては、

**エネルギーや塩分の過剰摂取につながる可能性があります。**

## 今日から TRY !

### 1 ベジ・ファースト

食事のときに**野菜**から食べ始めましょう

ポイントは、野菜を  
じっくりよく噛んで  
食べること



よく噛むと満腹を感じやすく、食べ過ぎ防止に○

### 2 味付けは、

「ちよっとうす味」に

味付けは、

「ちよっとうすいかな？」で  
ストップ!



次第に「ちよっとうす味」に慣れ、減塩に○

このような食習慣を継続することは、生活習慣病予防につながります。一朝一夕に効果は現れませんが、何よりも継続が大切です。また、生活習慣を身につける時期である子どもの頃から、このような食習慣を身につけることが重要です。

**是非、ご家族皆様で健康的な食習慣を実践しましょう!**