11月14日は
ワールドダイアベティスデイ
World Diabetes Day
（旧･世界糖尿病デー）

健保だより
2026.11．4
第４７号
【発行元】
グンゼ健康保険組合

糖尿病予防は「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスのいい食事から

副菜
野菜・海藻・きのこ類・こんにゃくなど、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれる食品。体の調子を整えてくれます。

主食
ご飯、パン、麺類などのエネルギー源。主に炭水化物を多く含み、１日の摂取エネルギーの約50～60％はこの主食で摂ります。

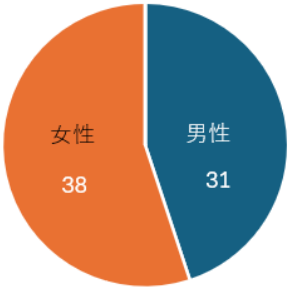


主菜
肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食品。筋肉や血液の材料になります

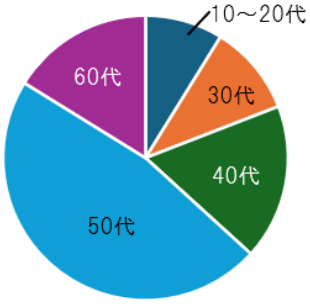
もう1品(乳製品･果物)
乳製品は、カルシウム補給に毎日摂りたい食品です。適量は１日に牛乳ならコップ１杯（200ml）、ヨーグルトなら小さめのカップ１個分（100ｇ）です
果物もビタミンや食物繊維の補給に毎日摂取したい食品です。摂りすぎは肥満や糖尿病の原因になりますので、食べすぎは注意しましょう。１日の適量は片方の手の平にのる量（200ｇ）です。

9月の健保だよりの食に関するアンケートの集計結果

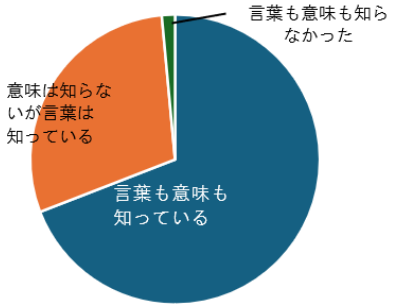
回答者の性別



回答者の年齢

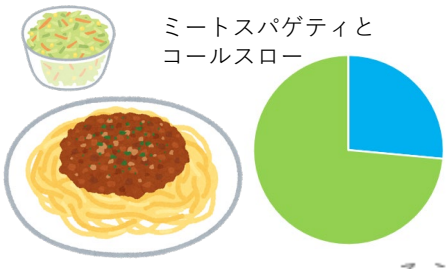


主食・主菜・副菜を組み合わせた食事という言葉を知っていますか

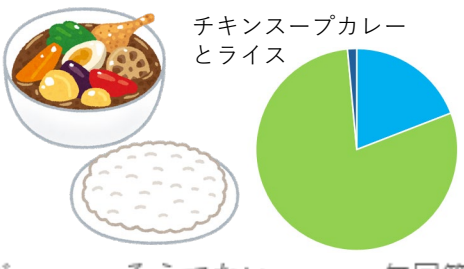


下の献立は主食・主菜・副菜がそろった献立と思いますか？

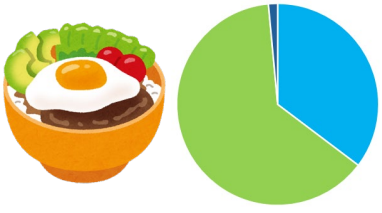
ミートスパゲティとコールスロー



チキンスープカレーとライス



ロコモコ丼





アンケートにご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。
アンケートを踏まえた「主食・主菜・副菜」についての詳細・食事のバランスについては、別途、お知らせいたします。

【お問い合せ、健診結果送付先】
〒623-0011　京都府綾部市青野町膳所１番地
グンゼ健康保険組合　担当：石角（保健師）　電話　0773-42-0088