

# 11月14日は世界糖尿病デー

今や日本人の5～6人に1人が糖尿病に罹患又は疑いがあると言われています。

『世界糖尿病デー』は、糖尿病の理解を深め、治療や予防について考える日です。

糖尿病の治療や予防には、食事が基本です。

この機会に、これからの食生活を見直してみませんか？

## ～食事のポイント3つ～

- ①自分に合った適切な量
- ②バランスの良い食事
- ③1日3食 規則的に食べる



- ・私の適量ってどのくらい？
- ・バランスの良い食事って、何をどのくらい食べたらいいの？

市民健康課 管理栄養士まで  
お気軽にご相談ください。

# クックパッド



玄米120g

おすすめレシピ掲載中



←その他のレシピ  
クックパッド



YouTube

11月14日は  
世界糖尿病デー



沖縄市 市民健康課