

# 糖尿病予防について



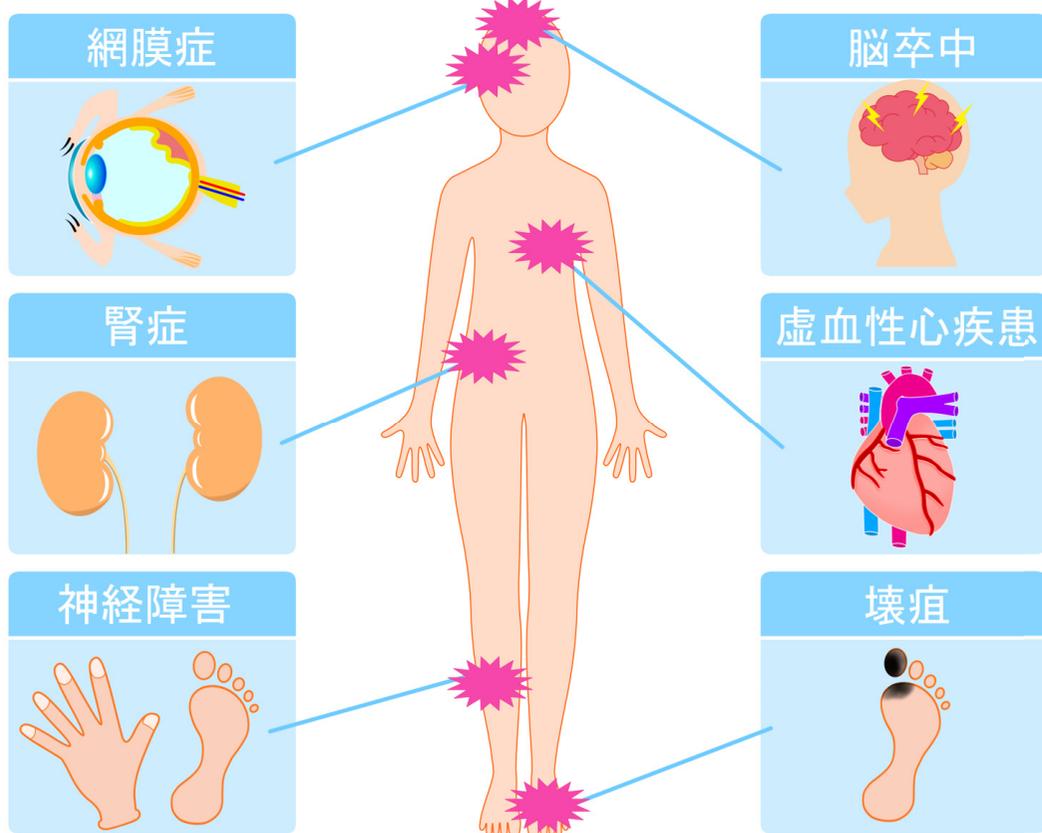
# 自分の空腹時血糖値ご存じですか？

正常値	糖尿病がない人	110mg/dl未満
境界型	糖尿病予備軍と考えられる人	110~125mg/dl
糖尿病型	糖尿病が強く疑われる人	126mg/dl以上



# なぜ血糖値が高いといけない？

## 糖尿病が引き起こす合併症

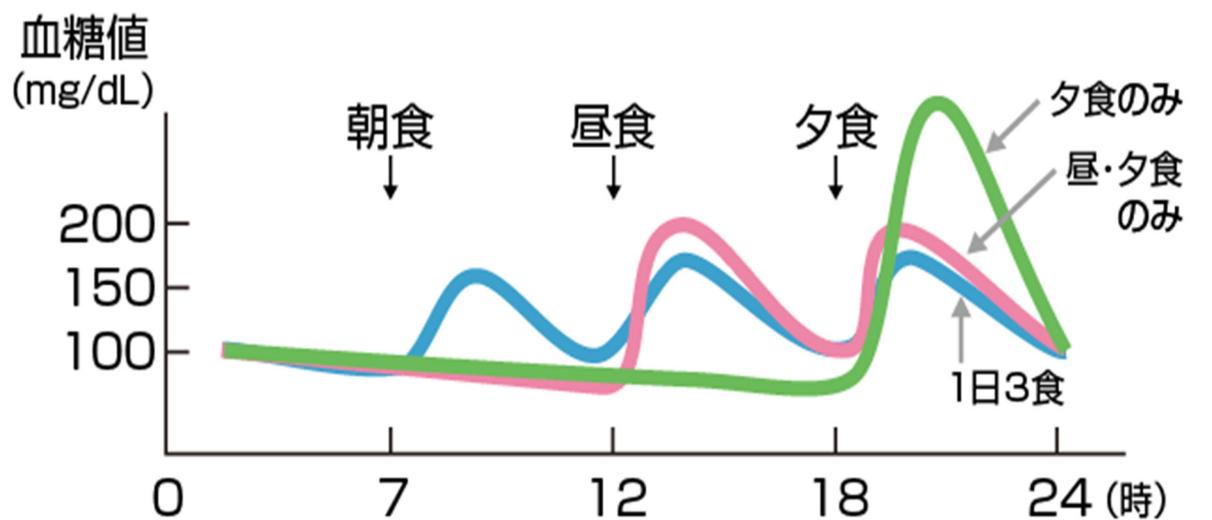


・高血糖の状態が続くと、血管が傷つき、脳梗塞や心筋梗塞などの大病に繋がる可能性があります。

・特に細い動脈はダメージを受けやすく、腎臓、網膜、末梢神経が障害されると、生活機能面においても重大な支障をきたす可能性があります。

# 糖尿病を予防する食事の工夫①

<<1日3食、バランスよく食べよう!>>



「糖尿病ネットワーク」より引用

## バランスの良い食事の例

＼主食・主菜・副菜を揃えよう！



1日3食食べたほうが、血糖上昇が抑えられます。  
欠食は血糖値が乱れる原因になります。



# 糖尿病を予防する食事の工夫②

<<おやつを食べる「時間」と「量」に注意!>>

STEP

1

食べる「時間」を見直す

- 間食は午後4時まで・・・夕方以降はその後に消費するエネルギーが少ないため。
- 食直後に食べよう・・・食後血糖が下がりきらないまま間食をすると再び血糖が上昇し血糖を乱すだけでなく、体脂肪が蓄積されやすくなります。

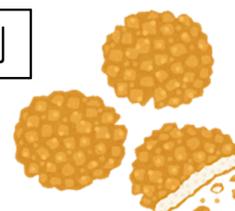
STEP

2

食べる「量」を見直す

200kcalの例

- 1日200kcalまで・・・夕方以降に生活の中で消費するエネルギーは約200kcal程度。



揚げせんべい3枚



アーモンドチョコ7粒

STEP

3

「選び方」を見直す

- 低エネルギーのものを選ぶ・・・ノンシュガーやノンフライの商品を選択しよう。大袋より小袋の物を選び、摂取エネルギーを抑えよう。

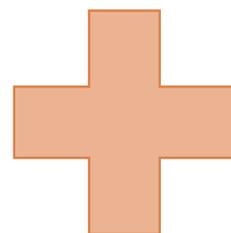
# 血糖値を運動で改善！

## 有酸素運動

(ウォーキング、ジョギング等)



食後1～2時間  
以内が効果的！



- ▶ 1週間に3～5日（3日は空けない）
- ▶ 1週間に合計150分  
（20分未満を繰り返してもOK）

## 無酸素運動

(筋トレ等)



息を止めずに  
行いましょう♪

- ▶ 1週間に2～3日程度
- ▶ 出来れば有酸素運動と組み合わせて  
行いましょう