

血糖値...

ちょっと高めじゃありませんか？

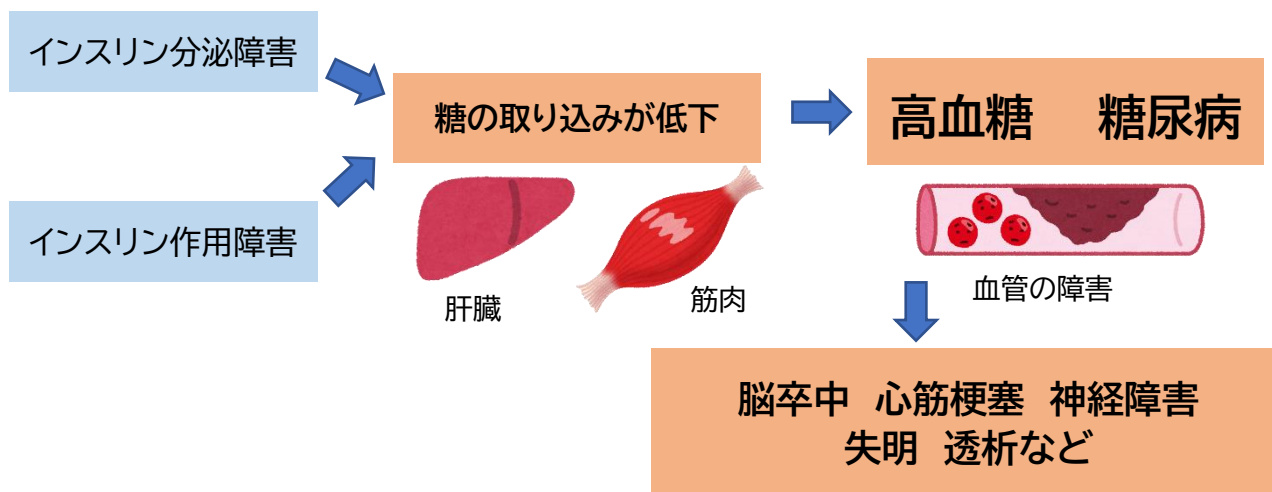
気になる項目に check✓

- 「太っている」とよく言われる
- よく清涼飲料水を飲む
- チョコレートやケーキが大好き
- 野菜や海藻を食べるのが苦手だ
- 運動不足だ
- 毎晩、晩酌をする



糖尿病ってなに？

糖尿病は血液に含まれるブドウ糖(血糖)の量が多い状態をいいます。1型糖尿病と2型糖尿病に分けられますが、生活習慣の乱れが影響する2型糖尿病は、「インスリン分泌障害」と「インスリン作用障害」の2つの原因があります。



糖尿病は早期発見が大切

★ 定期健診を受けましょう

初期段階ではまったく症状がないことも多いので、長い年月をかけて重度の合併症を引き起こされます。早めに見つけて適切な治療を受けましょう！

糖尿病予防の基本原則

1 肥満の解消

適正体重
= 身長(m) × 身長(m) × 22



2 食生活の改善

甘いものに注意！

ケーキやチョコレートに含まれる糖質は血糖値を急激に上げます

食物繊維は血糖値の上昇を抑えます

1日 15～20gが目標です

水分補給は水かお茶！

清涼飲料水は糖分が多く含まれているので控えましょう。

※夏の暑い時期は、熱中症予防のためスポーツ飲料等を適度に飲みましょう

3 運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、筋肉などで取り込まれるブドウ糖の量が増え、血糖値が改善されます。

