

糖尿病で一番重要なことは、血糖を良好に維持し合併症を予防すること

血糖値、 高くなっていますか？

糖尿病とは・・・

インスリンが出ない、インスリンの働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖(血糖)が増える病気です。高血糖状態が続くと、全身の血管が傷つき、様々な合併症が起こります。

高血糖(糖尿病)の主な検査項目

空腹時血糖
(異常値:100mg/dl以上)

今の血糖値が高血糖状態かどうかわかります。

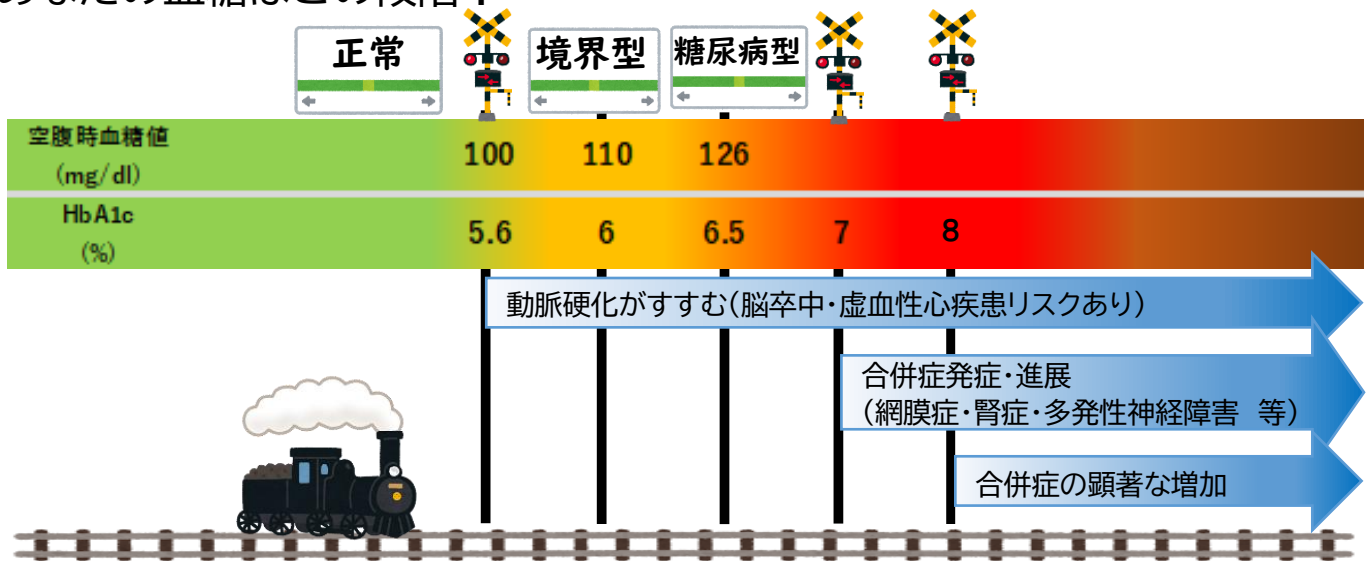
HbA1c
(異常値:5.6%以上)

過去 1~2 か月の平均的な血糖の状態がわかります。

尿糖
(異常値:±以上)

尿の中に糖が漏れ出ているか調べます。

あなたの血糖はどの段階？



糖尿病の恐ろしさは合併症にある！

- え えそ 壊疽(足病変)
- の 脳卒中
- き 虚血性心疾患

細い血管の障害による合併症



- し 神経障害
- め 目(失明)
- じ 腎症

太い血管の障害による合併症

～血糖を良好に維持するために～

普段の食事では…

- 腹八分目を心がける
- 早食い・ダラダラ食いをしない
- バジファースト(野菜を最初に食べる)
- 多量のお酒と一緒に食べない
- 食後30分したら歩く

間食をするときは…

- 16時以降は食べない
 - 場所や時間を決めて食べる
 - 目安は1日200kcal以下
 - 脂肪の多い食品を控える
- 夕方以降は消費エネルギーが少なく、脂肪が蓄積されやすい
「ながら食い」は食べすぎの原因になります
栄養成分表示を確認しましょう
洋菓子より脂肪の少ない和菓子がオススメです



チョコレート・ケーキ・スナック菓子など

これよりも



大福・串団子・煎餅など

コンビニごはんを買うときは…

丼・ Pastaなどの穀物の単品メニュー



牛丼

豆腐のみそ汁

品数を
増やす!!

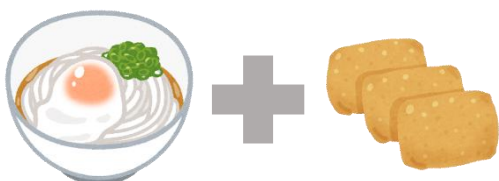
品数の多い弁当・食物繊維の豊富な野菜や海藻



幕の内弁当

根菜のみそ汁やめかぶ

糖質+糖質の組み合わせ

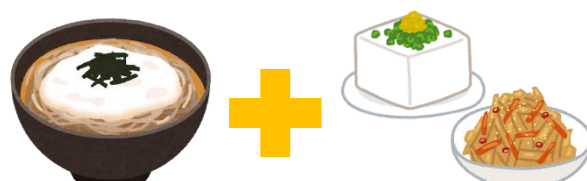


温玉うどん

いなり寿司

糖質+
食物繊維!!

主菜と食物繊維のとれる副菜をプラス



とろろそば

冷奴・きんぴらごぼう

ここを変える!!

運動もプラスして、もっと健康に!

食習慣の改善だけでなく、少しでも多く体を動かすことが大切です。

手軽にできる!
健康維持の
ウォーキング



手軽にできる!
ノルディック
ウォーキング



僕はエア縄跳びを
推しています