

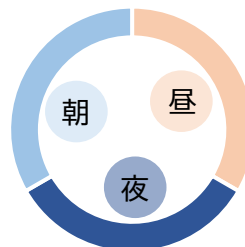
糖尿病予防のためのチェックリスト

□ 3食規則正しく食べる



欠食・食事間の間隔が長いと次の食後血糖が上がります。夜遅くなる場合は夕方に主食の一部を食べ、夕食分の主食を減らしましょう。

□ 3食のエネルギー量は均等に



朝は少なく、夕食に多く食べるなどのまとめ食いは血糖値の急上昇につながります。

□ 主食・主菜・副菜をそろえる



野菜に多い食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぎます。毎食やさいを取り入れ、副菜・主菜から食べると血糖値の急上昇を防ぎます。

□ よく噛んで食べる



食べすぎ防止、インスリン分泌とタイミングを合わせることに繋がります。

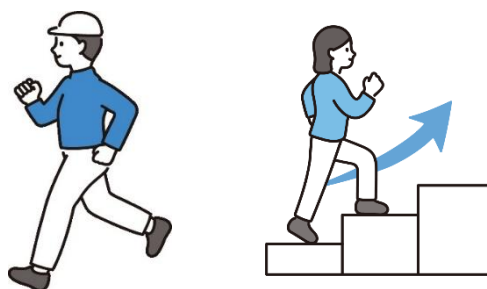
ひと口量を少なくする、食事中箸を置く、噛みごたえのある食品・野菜を取り入れましょう。

□ 間食は回数・量を決めて



間食が多いと血糖値が高い状態が続きやすくなります。欠食や食事の極端な制限は間食につながりやすく、空腹時の間食は食べすぎやすいので注意しましょう。

□ 運動



血糖値を下げる、インスリンの作用不足改善、気分転換などの効果があります。