

血糖が高い方へ



詳しくはこちら！

糖尿病とは？

血液中の血糖濃度を保つインスリンの分泌が少ない、十分に働かないことにより血糖が増えてしまう病気です。血糖が高い状態は、全身に様々な影響を与えます。

検査値は
ここをチェック！



空腹時血糖

- 空腹時の血糖の状態
- 126mg/dL 以上で糖尿病型

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

- 過去 1~2 ヶ月の血糖値の状態
- 6.5%以上で糖尿病型

悪化すると…

神経障害

立ちくらみ

不整脈

痛みの
感じにくさ

便秘

手足のしびれ

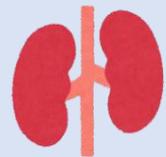
感覚・運動神経、自律神経の障害
心筋梗塞や壊疽となる場合も

網膜症



視力低下や失明の
主要原因

腎症



腎不全の原因
透析原因第 1 位

予防法

- ★ 生活習慣の改善で良好な血糖値、適正な体重、合併症や重症化に関わる高血圧、脂質異常症の改善につながります
- ★ 運動は血糖値改善・インスリンの作用不足を改善する効果があります

役立つレシピはこちら！



食事

- 3食規則正しく食べる
- 3食のエネルギー量は均等に
- 主食・主菜・副菜をそろえる
- よく噛んで食べる
- 間食は回数・量を決めて

運動

- 有酸素運動(歩行、ジョギング)やレジスタンス運動(スクワット、腹筋)ストレッチなど
- 日常生活で活動量をプラス！

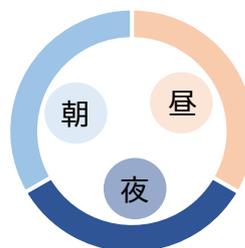
糖尿病予防のためのチェックリスト

□ 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



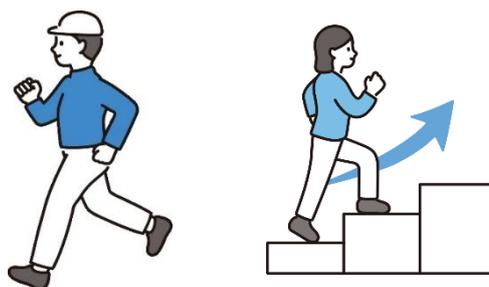
食べすぎ防止、インスリン分泌とタイミングを合わせることに繋がります。ひと口量を少なくする、食事中箸を置く、噛みごたえのある食品・野菜を取り入れましょう。

□ 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。