

11月は糖尿病予防月間です。糖尿病の予防や重症化予防について考えてみましょう。

今日から 糖尿病予防！

糖尿病とは、血糖を下げるホルモンの量が不足したり、働きが悪くなることで、血糖の高い状態が続く病気です。
不規則な食生活や運動不足、肥満などが原因で高血糖状態が続くと、血管が傷つき、全身に様々な障害を引き起こします。
血糖をコントロールして、糖尿病を予防しましょう！

糖尿病予防のポイント

朝食, 昼食, 夕食を 規則正しく食べる



欠食により、空腹時間が長くなる次の食事で血糖値が急激に上昇しやすくなります。

栄養バランスの良い 食事をしましょう



主食・主菜・副菜をそろえて、必要な栄養素を過不足なく取り入れましょう。

食物繊維を多く含む 食品を積極的にとる



食物繊維の豊富な食品(野菜, 海藻,きのこなど)は、血糖値の上昇を緩やかにします。

ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくりよく噛むと、満腹感を得やすく、食べすぎ防止になります。



運動も予防に効果的！

運動をすると血液中の糖が筋肉に取り込まれ、エネルギーとして消費されます。そのため、適度な運動は肥満予防・改善だけでなく、糖尿病予防にも効果的。今より10分多く、体を動かしてみましょう。

有酸素運動

(ウォーキング・ラジオ体操など)



筋力トレーニング



栄養士から一言

【おやつ選び方】

糖尿病予防のためのおやつには、果物や牛乳・乳製品、ナッツ類など食事で不足しがちな栄養素を補える食べ物がおすすめです。1日200kcalを目安にしましょう。容器や包装などに表示されている「栄養成分表示」を見て食品を選ぶときの参考にしましょう！

炭水化物の中に糖質が含まれています。選ぶ時に注目してみてください。



栄養成分表示 (1食〇g当たり)

熱量 (エネルギー)	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g