

大切な栄養・運動・休養の改善

糖尿病予防の生活習慣

1 肥満にならない
健康体重の維持

食事から摂取した糖分は、
余ると脂肪細胞に蓄えられ、
インスリン作用の
不足をまねく。

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

判定基準

身体種別	健康状態	BMI			
		1度	2度	3度	4度
10.5未満	10.5~ 20未満	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40以上



2 適度な運動を継続する
運動により
エネルギー消費が高められ
血液循環もよくなる

3 ストレスをためない
ストレスは、血糖値を
上げる働きのある
ホルモンの分泌を高める

4 定期健診を受け
健康度を確認する
自覚症状は、
ほとんどないので、健診による
早期発見・早期治療が原則

糖尿病を予防する 毎日の食生活

血糖値の高い方は、医療機関等で指導を受けましょう

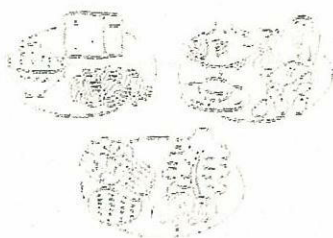
1 栄養バランスを
考え合わせる

一日30品目の
食品をこころがける

五大栄養素の主な役割
たんぱく質 筋肉 血液をつくる
脂質 エネルギー源となる
ビタミン 体の働きを調節
ミネラル 骨の骨格を形成

2 加工食品・生野菜・調味料
の勘定を

- 主食 — 白米、パン、めん類
- 主菜 — 魚、肉、大豆、卵等
- 副菜 — 野菜、海藻、きのこ、海藻等



1 糖質 (砂糖を含む) を
控えめに食べない

● 朝食抜き
の食生活
避けるのが
一環



2 砂糖
お菓子は
控える

● お菓子やジュース等の糖分は、
吸収が早く、血糖値を急激に上げる



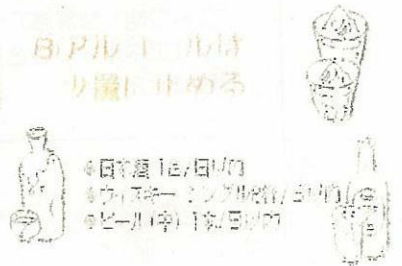
1 野菜を
多くとる

● 野菜の旨味成分(糖質)
野菜が苦手な方は、同時に一握
の豆類(水分は、両手に一杯)
を合わせて食べる



3 アルコールは
り量に止める

● 日量 1合/日/回
● ウイスキー、シリアク、白ワイン
● ビール(中) 1杯/日/回

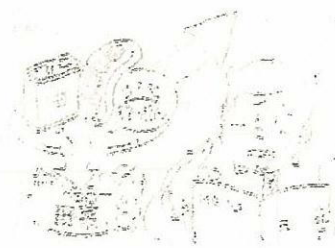


2 高脂肪食品
の摂取を

● 高脂肪
食品は、
食生活で
制限する



3 甘い食品は
控えめに



● 甘い食品は、
血糖値を急激に上げる
作用がある

● 甘い食品は、
エネルギー源となるが、
過剰に摂取すると、
脂肪を蓄積させる