

糖尿病予防の生活習慣

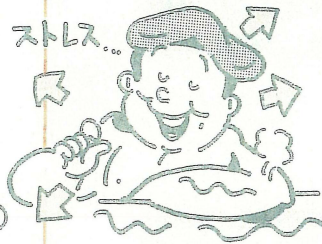
①肥満にならない、健康体重の維持

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 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
(体格指数)

判定基準

低体重	普通体重	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~25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

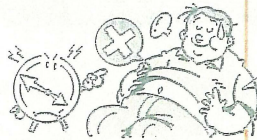
①栄養バランスを 考えて食べる

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) 効率のよいエネルギー
(糖質) エネルギー源となる
(ビタミン) 体の働きを調節
(ミネラル) 歯や骨・血液をつくる

③一度に (3食きちんと規則的に) たくさん食べない

●朝食ぬきで、
夕食を
過食するのが
一番悪い



⑦砂糖、 お菓子は 控える

●お菓子やジュース類の糖分は、
吸収が早く、摂りすぎは肥満のもと



④野菜を 野菜サラダなら... 多くとる

●野菜の目安量(一食)
野菜サラダなら：両手に一杯
野菜いためなら：両手に一杯弱
おひたしなら：片手に一杯



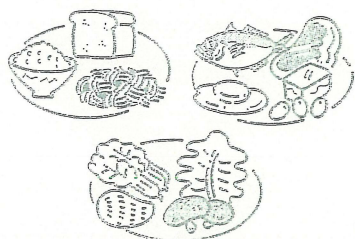
⑧アルコールは 少量に止める

●日本酒 1合/日以内
●ウイスキー シングル2杯/日以内
●ビール(中) 1本/日以内



②主食+主菜+副菜 の献立を

●主食— ご飯、パン、めん類
●主菜— 魚・肉・大豆類、卵等
●副菜— 野菜、海藻、きのこ、いも類等



⑤夕食は脂肪分の 多い料理をひかえる

●炒め物、
揚げ物などの
●油料理は
1食1品以内とする



⑥夜食はさける

●就寝前の夜食は、肥満を助長する
●肥満は夜つくられる



⑨外食は素材の わかる料理を注文

●外食は、油、肉、でんぷんなど
エネルギーの高い食品が多い
●全体的に野菜が少ない

