

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 = 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

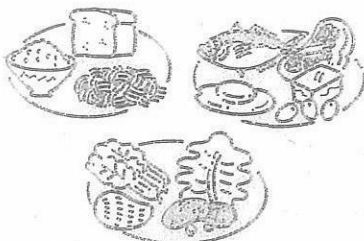
① 栄養バランスを
考えて食べる

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

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



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



④ 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



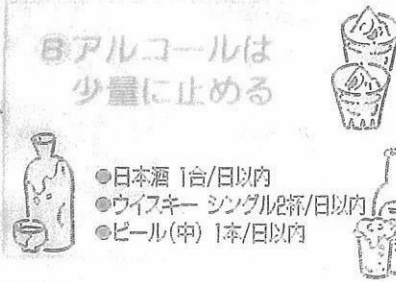
⑤ 野菜を
多くとる

- 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



⑥ 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



⑦ 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

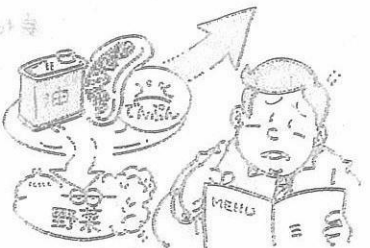


⑧ 夜食はさける

- 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