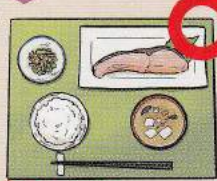


主 食

麺・丼などの
単品もののみ



定食など品数が
多く、複数の
栄養素が
とれるもの



主 菜

油脂が多いもの



油脂の少ない
肉や魚、豆類



副 菜

ポテトサラダなど
の糖質、脂質が
多いもの



野菜、海藻、
きのこなどを
多めに



欠食やまとめ食いは
血糖値が乱れる原因！

食事では、食物繊維が多く、よくかむ必要のある野菜から食べ始めると、早食い
や食べ過ぎを防止できます。

糖尿病を予防する ライフスタイルチェック

食

生活改善で血糖コントロール

間食のとり方に気を付けて！

お菓子や甘い飲み物は控
えましょう。せんべいや
スポーツドリンクも注意。
おやつをとるなら、無糖の
ものや低GI(血糖値が上げ
りづらい)のものを。



お酒はほどほどに

アルコールをやめるだけで、血糖コントロールが
よくなるといわれています。週に2日は休肝日をつ
くりましょう。

また、飲む日でも適量を心掛ける必要があります。
1日の適量の目安は、純アルコール量換算で男性
20g以下、女性10g以下です。

$$\text{純アルコール量(g)} = \frac{\text{飲酒量(ml)}}{\text{アルコール度数}} \times 100 \times 0.8$$

(例) 350ml・7度のハイボール缶を2缶飲んだ場合
700×0.07×0.8=39.2g 男性19.2g 女性29.2gオーバー

今

すぐ禁煙を！

喫煙は糖尿病のリスクも、合併症のリスクも高め
ます。できるだけ早く禁煙しましょう。自力で難し
ければ、禁煙外来を利用するのも一つの方法です。

体

を動かす習慣を付けましょう

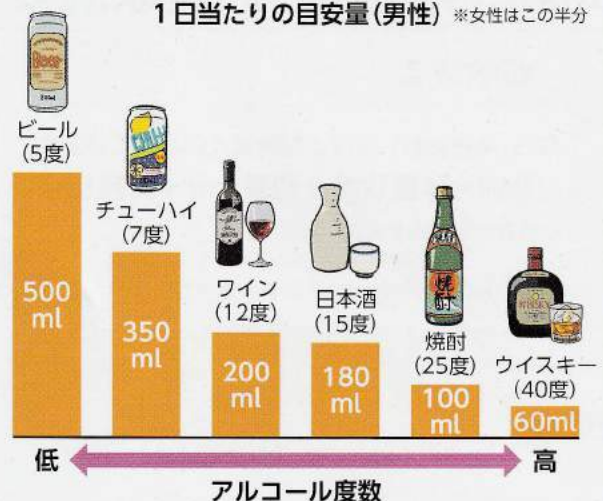
運動は肥満を防ぐ他に、全身の細胞が血中の糖を
取り込む働きを良くします。日常生活の中ででき
るだけ体を動かす意識を持ちましょう。



ポイント

- 軽い運動から始め、無理をしないこと
 - 毎日続けられること
 - 楽しんで行えること
- (例) 階段を使う、家事をする、
通勤で一駅分歩く など

1日当たりの目安量(男性) ※女性はこの半分



症状を自覚したころには進行している！

糖尿病は、自覚症状から気付にくい病気です。現在日本には、糖尿病が強く疑われる人、糖尿病の可能性を否定できない人が、合わせて約2000万人います(平成28年「国民健康・栄養調査」)。手遅れになる前に、この病気についてよく知っておきましょう。

「糖尿病」の基準は？

健診結果を確認して、下の図で自分の位置を確認しましょう。

糖尿病型	空腹時血糖値	HbA1c
糖尿病型	126mg/dL以上	6.5%以上
糖尿病の疑いが否定できない	125mg/dL	6.4%
	110mg/dL	6.0%
将来糖尿病を発症するリスクが高い	109mg/dL	5.9%
	100mg/dL	5.6%
	99mg/dL以下	5.5%以下

(糖尿病治療ガイド2022-2023)

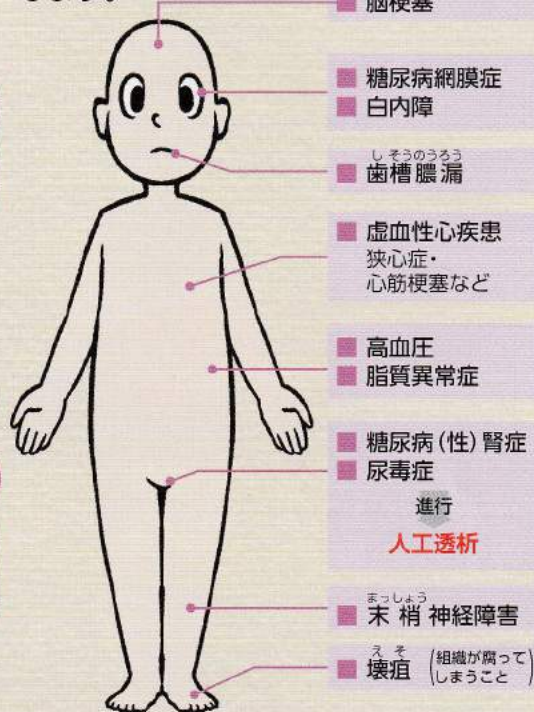
生活改善を始めましょう！
糖尿病予備軍！

手遅れになる前に

糖尿病予防

こわいのは合併症！

糖尿病になると、血中の糖が全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。



ウイルスや細菌に対する免疫が下がるため、感染症の発症・重症化のリスク也大！

糖尿病と全虚血症心疾患のリスク

(性・年齢・採血時間・地域で調整)



多目的コホート研究 (Atherosclerosis 2011年216巻P.187-91) より一部改変

あなたは大丈夫？ 糖尿病のリスクチェック

☐ 肥満である

BMI (体格指数) 25以上が肥満といわれています。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※目標体重 65歳未満 : BMI22

65歳以上 : BMI22~25

(例) 64 (kg) ÷ 1.7 (m) ÷ 1.7 (m) ÷ **BMI22**

☐ 運動不足である

☐ 家族や親せきに糖尿病のある人がいる

☐ 喫煙している

☐ お酒をよく飲む

☐ 40歳以上



memo