

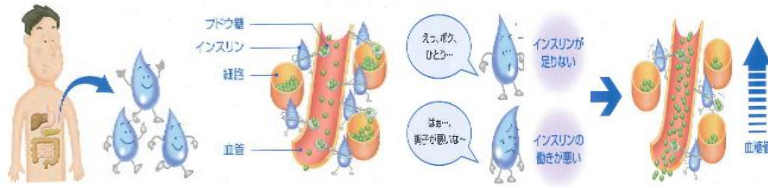
栄養と食事～糖尿病予防の秘訣～

「血糖値がちょっと高め」の時期を逃さず、食事の改善を続ける習慣をつけましょう！

できることから食事改善！
血糖値を上げない食べ方の工夫



👉 放っておけば進行するのが糖尿病
食べ物からとった糖質は、消化・分解されてブドウ糖となり、血液を通じて筋肉や臓器に運ばれます。糖尿病は、この血液中のブドウ糖の量（血糖値）が多くなりすぎた状態が続く病気です。初期のころ、自覚症状はありませんが、放っておくと糖尿病は確実に進行します。



👉 「血糖値がちょっと高い」は要注意！

👉 糖尿病の合併症！さらには、がんのリスク！
糖尿病は合併症だけでなく癌のリスクも上昇させます。

糖尿病の診断基準

【空腹時血糖値】*1	126mg/dl以上	糖尿病型
	110~125mg/dl	境界型(糖尿病予備群)
【HbA1c】*2	6.5%以上	糖尿病型

*1 110時間以上絶食後の血糖値 *2 過去1~2か月の血糖値の平均値
出典:日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2014-2015」より作成

糖尿病既往とその後のがんとの関連



糖尿病予防のポイントは、量、質、バランスなど、食事や食事習慣の見直し！
まだ糖尿病でないからと言って安心せず、自覚症状がなくても早い時期から食事を見直しましょう。

✅ つい食べ過ぎてしまう

食べ過ぎと運動不足は肥満につながりやすく、血糖値を上げる要因になります。



✅ 1日の食事の回数が決まっていない

まとめ食いは血糖値の急激な上昇に、食事量のバランスをとって3食食べましょう。

✅ おやつを毎日食べる

エネルギーオーバーに注意。甘いお菓子よりも果物、牛乳、ヨーグルトなどがおすすめ。



✅ 夜遅く食事をすることが多い

インスリンの分泌機能に負担がかかります。できるだけ、就寝2~3時間前には食事をとりましょう。



✅ 早食いの傾向がある

早く食べると、インスリンの分泌が血糖値の上昇に質に合いません。良く噛みゆっくり食べて、急激な血糖値上昇を抑えましょう。

✅ 重ね食いをする

ラーメン+チャーハンなど、炭水化物の多い食事を続けて食べるのは、血糖値上昇のもと。

✅ 食べ物があると、ついダラダラと食べてしまう

ダラダラ食いにより、常にインスリンが追加分泌されると膵臓の働きが低下し、血糖値が高い状態が続きます。

✅ 毎日お酒をたくさん飲む

アルコールは、エネルギーが比較的高く、食欲を増進する働きもあるので注意。



✅ 野菜が苦手、ほとんど食べない

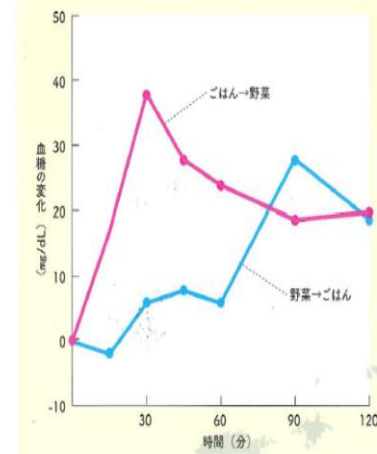
低エネルギーでビタミンや食物繊維が豊富な野菜は、糖尿病を予防するバランスの良い食事に欠かせません。

まず野菜から先に食べましょう。

野菜を先に食べることによって、食物繊維が最初に体内に入るので、あとから食べるご飯などの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の急激な血糖の上昇を抑制します。また野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。



食べる順序による血糖値の上がり方の違い

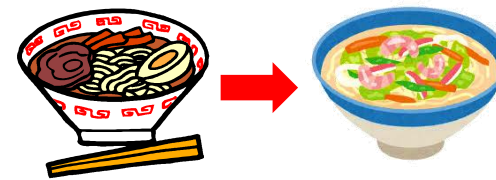


おすすめの食べる順序



外食は、「プラス野菜」でバランスをとりましょう。

(例) ラーメン→野菜などの具が多いメニューへ。



ちゃんぽん等、野菜が入った具沢山のものに♪

(例) 脂質の多い「トンカツ定食」→低エネルギーの「野菜炒め定食」



食べすぎはやめ、「適正エネルギー量」を知っておきましょう。

◎身体活動量の目安

- ・軽い...デスクワークなど (25~30kcal/kg)
- ・普通...立ち仕事など (30~35kcal/kg)
- ・重い...力仕事など (35kcal/kg~)

◎適正エネルギー量を知る

標準体重×身体活動量目安
= 適正エネルギー摂取量
≪標準体重の計算≫
標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22



腹8分目に心を掛けて食べすぎないようにしましょう。

運動も糖尿病予防の大切なポイントです。

運動すると、ブドウ糖がエネルギーとして使われ、インスリンの働きを良くし、血糖を下げる効果があります。ウォーキングやストレッチなど、自分に合った運動を続けていきましょう。普段運動の時間が取れない場合もエレベーターではなく階段を利用するといいでしょう。

