

糖尿病

血液中にブドウ糖が慢性的にたまり、血糖値が高い状態が続く病気。

ほとんど自覚症状がないまま進行する！

放置すると

合併症を引き起こす危険性

・神経障害 ・網膜症 ・腎症など

早めに
生活習慣の改善に
努めることが大切！

まずはおこなえることを見つけてみませんか？

食事

食物繊維をしっかりとり

血糖の急激な上昇を抑える。



みそ汁に
カットわかめをプラス

これなら
できる！

よく噛んでゆっくり食べる

よく噛んで食べることで、
少量でも満腹感が得られ、
血糖値が上がりにくくなる。



・今より5回多く噛むことを意識する。
・ひと口ごとに箸を置く。

これなら
できる！

夜遅い時間の食事は避ける

インスリン※の分泌量が減り、血糖値
が上がりやすくなる。

※インスリン…膵臓から分泌されるホルモンで
血糖値を下げる作用がある。

遅い時間になった時は…
揚げ物などは少なめ、野菜
料理など副菜多めの食事に。

これなら
できる！

運動

適度に体を動かす

血糖値を下げるインスリンの働きを高める。

これなら
できる！

ラジオ体操

短い時間で有酸素運動と筋肉を伸ばすストレッチ
効果が合わせて期待できる効果的な運動。
家の中で気軽に始められます。



これなら
できる！

日常生活でこまめに動く

・掃除や洗濯など
・できるだけ階段を利用

日常生活の活動も、エネルギー
消費に大きく関係しています。

👉

散歩やウォーキングもGOOD



～1年に1度は健(検)診を受けましょう～
自分の体の状態を知ることも大切です！