

# (糖尿病 - 1)

## 糖尿病予防のため 朝、昼、夕1日3回の食事で「主食」・「主菜」・「副菜」を揃えましょう

★主な栄養素: たんぱく質・脂質  
脂肪の多い肉は控えて、4種類をバランスよく食べましょう。

\*注意!  
1食に2皿以上食べないようにしましょう。

★主な栄養素: 脂質  
油は最もエネルギーの高い食品です。揚げ物や炒め物など、油を多く使う料理はできるだけ控えましょう。

油を使った料理は  
1食に1皿を目安に

### 主菜

魚・肉・卵  
大豆製品

1食に1皿

### 主食

ごはん・  
パン・めん

毎食必ず  
食べましょう

### 副菜

野菜・海藻・  
きのこ

1食2皿を  
目標に

★主な栄養素:  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維

食事全体のカロリーを控えて、ボリュームを出すことができます。1食2皿を目標に十分にとりましょう。食物繊維には、ブドウ糖の吸収をゆるやかにして食後の高血糖を抑える働きがあります。

\*注意!  
肉や肉加工品(ベーコン・ハムなど)、魚などを頻繁に加えないようにしましょう。

### 汁物

1日1回まで

汁物のとり過ぎは塩分の過剰摂取につながります。1日1回までにしましょう。汁を少なめに、具たくさんにして食べましょう。

★主な栄養素: 炭水化物  
主食は栄養バランスのよい食事の中心となるお皿です。主食を食べずにおかずばかりを食べると、食事全体の栄養/バランスが乱れます。

# (糖尿病 - 2)

## 糖尿病の予防と改善7カ条

### 1 肥満を解消する

体脂肪が増え、インスリンの働きが悪くなり、血糖コントロールが悪くなる原因となります。肥満の人は、適正体重、腹囲(男性85cm・女性90cm未満)を目標に減量しましょう。



\*あなたの適正体重は...  
身長(m) × 身長(m) × 22 = (kg)

### 2 規則正しい時間に食べる

1日3回の食事時間を決めて、食事と食事の間の時間が、空きすぎないように注意しましょう。



### 3 3食を均等に食べる

欠食やどか食いなど、むらのある食べ方は、糖のコントロールを乱します。できるだけ3食の量(カロリー)を均等に食べましょう。



### 4 主食・主菜・副菜を揃える

1日3食、主食、主菜、副菜の3つの皿を揃えましょう。色々な食品を組み合わせ、バランスをとります。



### 5 お菓子は控え目に、甘い飲み物はやめる

間食の食べすぎは、カロリーのとりすぎにつながります。特に甘い飲み物は、血糖を急激に上げるのでやめましょう。



### 6 お酒は控え目に、週に2日は休肝日を

アルコールを習慣的に飲んでいる人がアルコールをやめると、血糖コントロールがよくなることが多いと言われています。



### 7 運動習慣をつける

定期的な運動はインスリンの働きをよくします。生活の中でできるだけ体を動かし、1日20分以上歩きましょう。



# (糖尿病 - 3)

## 血糖値、ちょっと高めじゃありませんか？

**1** 太っているとよく言われる...

**2** チョコレートやケーキが大好きだ...

**3** 野菜や海藻が苦手だ...

**4** よく清涼飲料水を飲む...

**5** 毎日、晩酌をしている...

**6** 運動不足だ...

- 生活習慣を改善して糖尿病を防ぐ！**
- 肥満に注意！**  
脂肪が蓄積するとインスリンが十分に作用しない「インスリン抵抗性」という状態を招きます。するとブドウ糖がうまく利用されなくなり、血糖値が上昇してしまいます。特に腹部肥満（腰囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上）の人に悪影響が強いといわれています。
  - 甘いものに注意！**  
ケーキやチョコレートに含まれる糖質は血糖値を急激に上げるため、ほどほどにしましょう。
  - 食物繊維は血糖値の上昇を抑えます**  
「野菜」や「海藻」などに多く含まれる食物繊維には血糖値の上昇を抑える働きがあるので、積極的にとるようにしましょう。食物繊維は 1日 18~20g が目標摂取量です。
  - 水分補給は水がお茶で**  
清涼飲料水は糖質が多く含まれているので、できるだけとらないようにしましょう。  
※清涼飲料水は糖質が多く含まれているので、できるだけとらないようにしましょう。清涼飲料水には糖分が含まれているものもあります。
  - アルコールのとり過ぎに注意**  
アルコールは中性脂肪を増やし肥満を招きます。また食後増進効果もあるので食べ過ぎを促します。量を控えましょう。  
それぞれの 1日の目安量  
日本酒 1合 (180ml)    ビールの箱 1本 (500ml)    焼酎 (25度) 110ml    ウイスキーダブル 1杯 (60ml)    ワイン 2杯 (220ml)  
\*酒に2日は休肝日をもうけましょう
  - 定期的に運動をしましょう**  
ウォーキングなどの有酸素運動を行うと、筋肉などで取り込まれるブドウ糖の量が増え、血糖値が改善されます。

# (糖尿病 - 4)

## 食事

主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を1日3食食べることが重要です。血糖の急上昇を抑えるために、食事内容だけでなく食事時間にも注意しましょう！

**主食・主菜・副菜** のそろった食事を心がけよう！

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆、大豆製品など  
◎たんぱく質の供給源で、骨や筋肉など、体をつくるもとになる

**副菜**  
野菜、きのこ、海藻、いも類など  
◎ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整える

**主食**  
ごはん、パン、麺類など  
◎炭水化物の供給源で、体内でエネルギーのもとになる

+ 1日の食事量の目安は、**野菜**と**果物**をプラス

ポイントは血糖値の上昇をゆるやかにすることです

**1日3食**

1食よりも2食、2食よりも3食の方が、血糖値の上昇をゆるやかにすることが分かっています

**決まった時間に食べよう！**

主食など糖質が多い食べ物ほど、食後すぐに血糖値が上がります  
糖質が少ない野菜や海藻から食べると血糖値の上昇がゆるやかになります

**野菜から食べよう！**

## 運動

まずは、今より1日プラス10分、体を動かしましょう。有酸素運動(ウォーキングなど)に軽めの筋力トレーニングをプラス！

正しい姿勢で歩くと運動効率が上がります

日常生活のスキマ時間で活動量アップ！

自宅での活動：歯磨き中にかがと上げ、ベッドに寝ながら腹筋を意識

オフィスでの活動：座りながら背筋伸ばし、椅子に浅く座り両足を浮かせてキープ

ウォーキングのポイント：  
あごを引く、背筋を伸ばす、歩幅を広げる(※標準的な目安は身長(cm) - 100cm)、かかとから着地、こまめな水分補給も大切

ウォーキングはうつのみや健康ポイントやウォーキングマップ、筋力トレーニングはエンジョイmiya運動を活用してみよう！

## 健診

糖尿病のサインを見逃さないために、年に1回健康診断を受けて、健診結果を確認しましょう！

	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)	医療機関の受診など
糖尿病	126以上	6.5以上	専門医療機関を受診しましょう(要医師)
糖尿病予備軍	100以上 126未満	5.6以上 6.5未満	保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう(要指導)

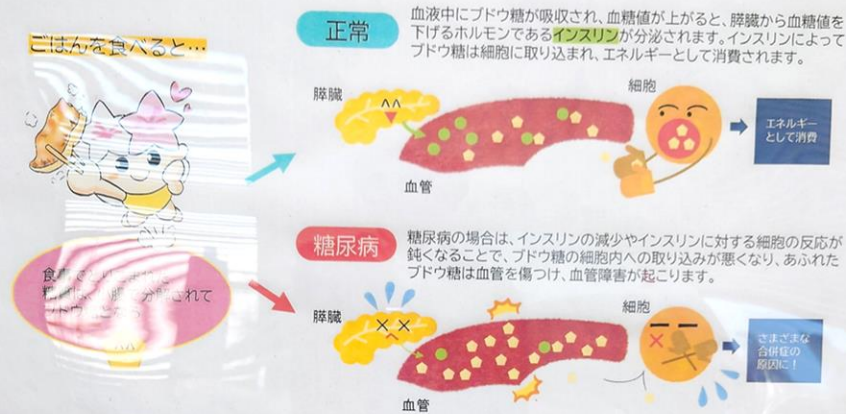
**空腹時血糖**とは  
空腹の状態ですべてのブドウ糖が消費された状態で測定した、血糖値のことです

**HbA1c**とは  
赤血球の成分のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1~2か月間の血糖値を反映したものです

# (糖尿病 - 5)

## 糖尿病とは？

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンの不足や働きが悪くなるために、**高血糖が慢性的に続く病気**です。高血糖を放置していると、**重篤な合併症**を引き起こします。



## 糖尿病、他人事だと思いませんか？

### 身近にひそむ恐怖 ①

宇都宮市でも糖尿病の疑いがある人の割合が増えている！



糖尿病の発症を防ぐためには、**「運動」「食事」などの適切な生活習慣と、「健康診断」などで自分の状態を確認**することが大切です。

市ホームページ



チェックしてみてください

宇都宮市

# (糖尿病 - 6)

1

## 日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を！

主食	主菜	副菜
<p>麺・丼などの単品もののみ</p> <p>×</p>	<p>油脂が多いもの</p> <p>×</p>	<p>ポテトサラダなどの糖質、脂質が多いもの</p> <p>×</p>
<p>定食など品数が多く、複数の栄養がとれるもの</p> <p>○</p>	<p>油脂の少ない肉や魚、豆類</p> <p>○</p>	<p>野菜、海藻、きのこなどを多めに</p> <p>○</p>

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

#### 間食のとりに方に気を付けて！

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(血糖値が上がりにくい)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、飲む日でも適量を手掛けることが必要です。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。

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

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

1日当たりの目安量(男性) ※女性はこの半分



### 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。自力で難しい場合は、禁煙外来を利用するの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、通勤で一駅歩く など