

糖尿病を予防・コントロールしましょう

糖尿病とは？

わたしたちが食事をする時、糖質が消化・吸収され血糖値が上昇します。血液中の糖分（血糖）はインスリンというホルモンの助けを借りて全身で使用され、通常ならば1時間半～2時間前後で食事前の状態に戻ります

糖尿病は、インスリンが不足したり、効きが悪くなることで、血液中の糖分が多すぎる状態（高血糖）が長時間続いてしまう状態のことをいいます



糖尿病の3大合併症

糖尿病を放っておくと、全身の至るところで合併症が起こる可能性があります。3大合併症は・・・

- し…**糖尿病性神経障害** 手足がしびれたり、けがややけどの痛み気付かず最悪の場合切断するケースも
- め…**糖尿病性網膜症** 目の底にある網膜の血管が障害され、視力が低下したり、失明の恐れも
- じ…**糖尿病性腎症** おしっこを作る腎臓の働きが悪くなり、悪化すると人工透析が必要になる場合も

他にも、**脳梗塞は非糖尿病患者の約2倍、心筋梗塞は非糖尿病患者の約3倍起こりやすいと**言われています

糖尿病を予防・コントロールするには？？？

【お食事のポイント】

『糖尿病食のイメージ』というと、あまり良くない方が大半かもしれませんが、糖尿病食はメタボリックシンドロームやその他の生活習慣病を予防するためにも、みんなで実践したい食事です♪

家族や親戚に糖尿病の人はいないし、検査の結果も大丈夫！と思っているあなた！油断は禁物です



*** 腹八分目 基本です！**

*** ゆっくりよく噛んで食べる**
早食いは食べすぎのもと！

*** 主食・主菜・副菜のそろった**



バランスの良い食事を

好きな物ばかりに偏らないよう
バランスも意識しましょう

*** 間食は控えめに**

間食が多いほど、インスリンがたくさん
必要になり、働きが追いつかなくなります

*** 飲み物の糖分にも要注意**

スポーツ飲料や缶コーヒー・ジュースなどには、
想像以上にたくさん糖分が入っている場合があります。
飲み物は極力お茶や水、
ブラックコーヒーやストレート
ティーなどにしましょう

