



# ポイントをおさえて糖尿病予防

血糖は大事な体のエネルギー源です。しかし、食べ過ぎなどで血液中にブドウ糖が増えてインスリンがうまく働かなくなると、血管に負担がかかり様々な問題が生じます。そうならないために、ポイントをおさえて糖尿病の予防を始めましょう。

## 糖尿病予防のための食事の3つのポイント

- ①過食を避ける。→自分に見合った量を食べる。
- ②偏食しない。→バランスよく食べる。
- ③欠食やまとめ食いをしない。  
→朝昼タリズムよく食べる。

①自分に見合った量を食べる  
＝体重を増やさない。

体重が増える。→ 食べる量が多い。

体重が減る。→ 食べる量が少ない。

☆1番の指標は体重が  
変わらないこと!

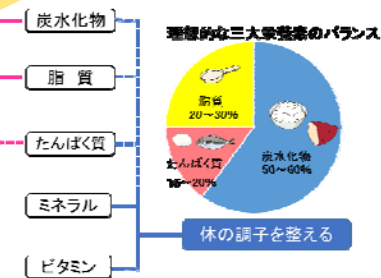


自分のベスト体重を知って  
おくことも大切です。

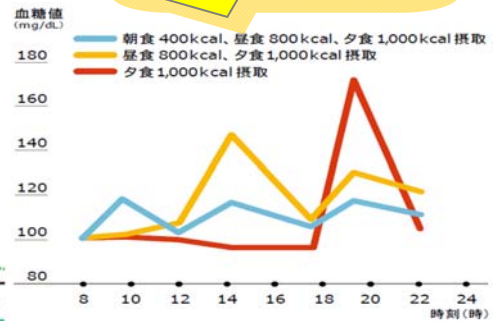
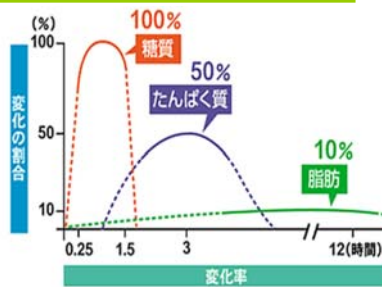
③リズムよく食べる  
＝規則正しく食事をする。

②バランスよく食べる  
＝栄養素の偏りなく食べる。

エネルギーになる



## 栄養素が血糖に変わる速度と割合



水色グラフは、朝昼夕3食食べた血糖の変動です。  
黄色グラフは、朝食を食べずに昼食2食だけ、  
赤色グラフは、朝昼食せずに夕食1食だけ食べた時の  
血糖の変動です。  
このグラフから3食とる方が、血糖の変動が小さい  
ことが分かります。

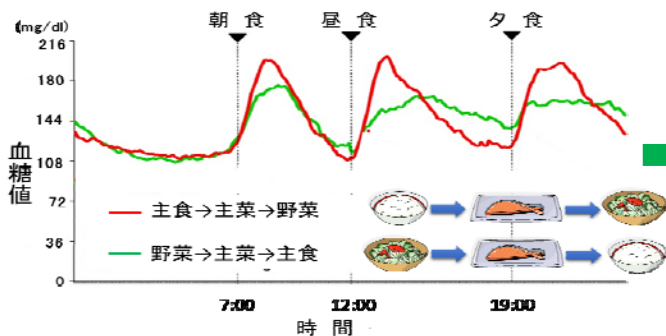
日本糖尿病学会・日本糖尿病学会認定の認定施設 鹿児島厚生連 7201号 認定

エネルギーのもとになる栄養素は、**炭水化物・脂質**そして**たんぱく質**です。これらは、三大栄養素と言われます。そして、三大栄養素の消化・吸収を助けたり、からだの調子を整える働きのある、**ミネラル**や**ビタミン**も重要です。

炭水化物の中の糖質は、食後すぐに血糖を上昇させます。たんぱく質や脂質は食後しばらくしてから血糖を上昇させます。そのため、食後の血糖が上がり過ぎない食べ方の工夫が必要です。



## ☆「食べる順番」が血糖変動に与える影響



Imada et al. Effect of eating vegetables before carbohydrate on glucose excursion in patients with type 2 diabetes. J Clin Biochem Nutr. 54 (2-3):264-267

## 食物繊維の働き

- ・食後の血糖上昇を抑える。
- ・血液中のコレステロールを低下させる。
- ・不溶性食物繊維は水を吸って膨らむことで満腹感を感じる。
- ・排便を良くする。
- ☆一日の食物繊維の摂取目標量は20~25gです。
- ☆食物繊維は野菜や海藻、きのこに多く含まれます。重量にすると、1日300~400gになります。(1食量:両手に乗る野菜の量)

## 毎日の食事について 振り返ってみましょう!

- 朝食抜きやまとめ食い。
- 不規則な食事時間。
- 夜食が多い。
- 早食い。
- ご飯とめん類を一緒に食べる。
- 野菜はあまり食べない。
- 外食、惣菜、コンビニ弁当が多い。
- お菓子をよく食べる。
- アルコールをよく飲む。

☆いくつ当てはまったでしょうか?  
見直しのポイントにしましょう。

## ~糖尿病にならない7か条~

- 1 バランスのとれた食生活  
(総エネルギーと脂肪の摂取量に注意)
- 2 夜食をしない、間食をしない
- 3 アルコールはほどほどに
- 4 適正な体重の維持
- 5 毎日の食後の歩行  
(30分位)
- 6 ストレスの解消
- 7 禁煙または節煙

適切な食事や歩くことは、予防への大切な一歩です!



出典:日本糖尿病協会ホームページより抜粋

※こうすれば絶対に糖尿病を防げるという必勝法則はありません。

適切な運動や歩くことは、予防への第一歩です。

鹿児島厚生連病院  
健康支援課

〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、  
お待ちしております。

