

糖尿病を予防しよう



糖尿病とは、体内に取り込まれたブドウ糖（血糖）をうまく利用できず、血糖値が高い状態が続くことです。

糖尿病にはいくつかタイプがありますが、最も多いのは2型糖尿病で、原因としては肥満やストレス、食べ過ぎ、高脂肪食、運動不足などがあげられます。

糖尿病は、発症すると治癒することが難しく、症状が進むと様々な合併症を引き起こします。

食生活を見直し、適正体重を維持するようにしましょう。

（血糖と血糖値）

食事で摂取される糖質は、ブドウ糖に分解されて吸収されます。吸収されたブドウ糖は血液によって全身に運ばれて、主にエネルギーとして消費されます。この血液中の糖分（ブドウ糖）のことを血糖といい、その量を測定したものが血糖値です。

〈糖尿病予防のための生活習慣や体調をチェック〉

日常生活であてはまる項目に☑をしてください。

- 太りぎみで、食事はいつもお腹いっぱい食べる
- 甘いもの・脂っこいもの・塩辛いものをよく食べる
- 好き嫌いがあり、偏食や外食が多い。
- 加工食品をよく食べる
- 食事が不規則で、1日3食食べない日も多い
- 間食や夜食が多い
- ビールなど、アルコール類をよく飲む
- のどが渇きやすい
- 運動不足である



チェック項目が多いほど、糖尿病にかかるリスクが高いといえます。予防のためには適正体重を維持することが大切です。腹八分目を意識して、甘いものや脂っこいものは摂り過ぎないように気を付けましょう。

※適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

(例) 身長160cmの人の適正体重は、

1.6×1.6×22=約56kg となります。

