



まめなかなつうしん

第391号: R7.12.1
発行: 関市
編集: 関保健所管内
行政栄養士研究会

食べ方を工夫して糖尿病を予防しよう!

糖尿病は、インスリン(血糖値を下げるホルモン)が十分に働かないために、慢性的に血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。正しい食習慣により過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をすることなどが糖尿病予防に繋がります。



糖尿病予防に大切な4つの生活習慣

食事



バランスの取れた食事

野菜・果物・穀物・魚・肉・豆類などを中心に1日3食バランス良く！

運動



適度な運動

階段を使う、歩く距離を増やすなど日常生活の中で身体を動かす機会を増やしましょう。

体重管理



健康的な体重の維持

定期的に体重計に乗るようにしすぎないように注意しましょう。

禁煙



禁煙で糖尿病リスク↓

喫煙はインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため、禁煙しましょう！

血糖値を上げすぎない食べ方の工夫

参考:広報誌「厚生労働」

1 野菜を毎食食べましょう

- ◆野菜に含まれる食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにして、血糖値の急上昇を予防します。
- ◆野菜をしっかり噛むことで、食べ過ぎの予防に繋がります。



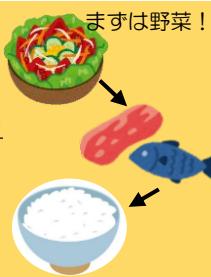
2 食物繊維を摂ることを意識しましょう

- ◆食物繊維は野菜や海藻、こんにゃくなどの他に、米や小麦などの穀類にも含まれています。主食として取り入れてみましょう！



3 食べる順番もひと工夫

- ◆ご飯やパンよりも先に野菜、魚や肉を食べると、血糖値上昇を抑える効果が期待できます。
- ◆炭水化物を多く含む食品を真っ先に食べないようにしましょう。



4 ゆっくり食べましょう

- ◆ゆっくり食べることで食べ過ぎを予防。
- ◆インスリン分泌のタイミングをうまく合わせることにもなり、急激な血糖上昇を防ぎます。



参考:日本糖尿病学会 健康食スタートブック



正しい手洗いの方法

食中毒予防の基本は「手洗い」。しっかりと手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して「食中毒」を引き起こすことがあります。正しい手洗いの方法を身につけて、食中毒を防ぎましょう！

~手洗いのポイント~

- 1度だけでなく、2度洗いするとより効果的。 指先・爪の間も念入りにこする。
- 手首も忘れずに洗う。 消毒用アルコールは、水気をよくふきとつから使う。

詳しい手洗い方法についてこちら →

