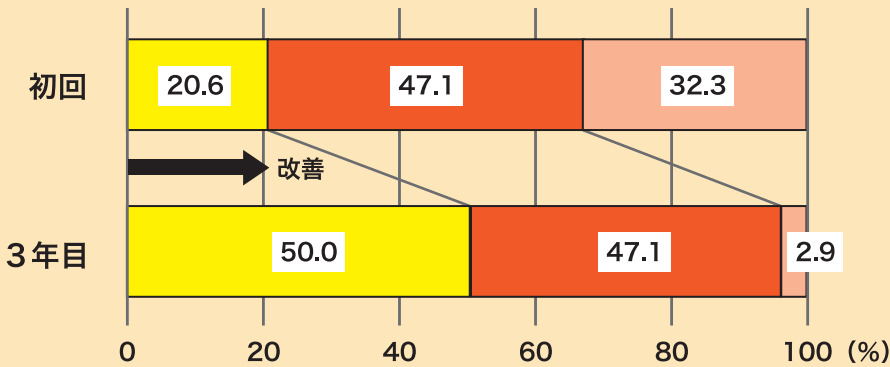


# 糖尿病の疑いがある方・糖尿病と診断された方へ 食事で糖尿病を予防する・改善する方法を伝授！

必ず健診を受けて自分の血糖値・HbA1cを確認しましょう！！

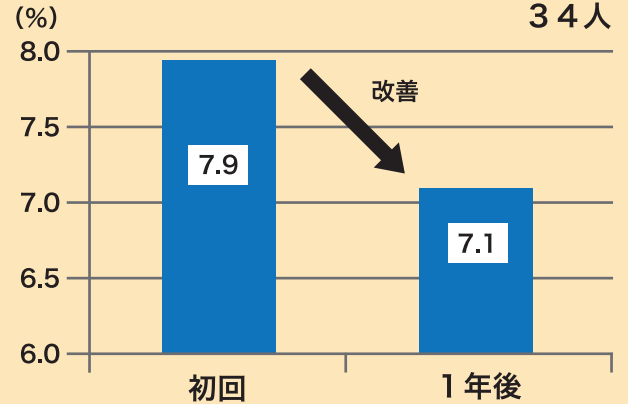
葛飾区医師会管理栄養士による栄養指導を受けた結果、下記のように改善しました。

グラフ1 HbA1c改善の割合 34人



- 合併症予防のための目標 HbA1c 7.0% 未満
- 治療強化が困難な際の目標 HbA1c 8.0% 未満
- コントロール不良 HbA1c 8.0% 以上

グラフ2 平均 HbA1c の推移 34人



○ あなたの血糖値に影響しているもの

×



犬の散歩



階段を使う



庭いじり



ウォーキング



ゴロゴロしている



ながら食



車移動



家事



通勤・買い物で歩く



水泳



体操



欠食する



アルコールの飲み過ぎ



深夜までの飲酒



喫煙



休肝日



体重測定



ストレッチ



筋力トレーニング



寝る前に食べる



間食



どか食



良い食事



禁煙



十分な睡眠



趣味を楽しむ



睡眠不足



肥満



イライラ



ドキドキ

# 糖質をとりすぎていませんか？

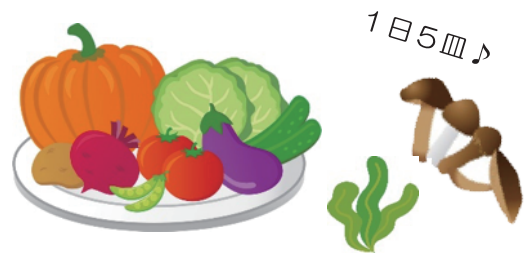
■ 食事をおにぎりだけ、パンだけで、また菓子パンや麺類だけで簡単にすませていますか？

これらは糖質を多く含むので血糖値が急激に上がりやすくなります。必ずおかずをいっしょに食べましょう。濃い味のおかずがあるとご飯をたくさん食べてしまいがちなので、おかずを薄味にしたり、お茶碗を小さくするなどして、食べすぎを防ぎましょう。

◆ 食事は野菜から食べて、主食からの糖質の吸収を抑えましょう



◆ 野菜や海藻類、きのこ類などの食物繊維を積極的にとりましょう



◆ 果物は糖質が多いので、活動量の増える朝に食べましょう



◆ ジュースや菓子類など甘いものはもちろん、甘くなくても糖質を多く含んでいます



◆ 就寝 2 時間前の飲食は避けましょう



◆ 早食いは血糖値を上昇させるのでよく噛んでゆっくり食べましょう

