

正常範囲の人や全国平均と比較すると……

# 糖尿病が疑われる人の生活習慣に危険信号!



## ～あなたの生活習慣は大丈夫?～

### ★危険信号(その1)

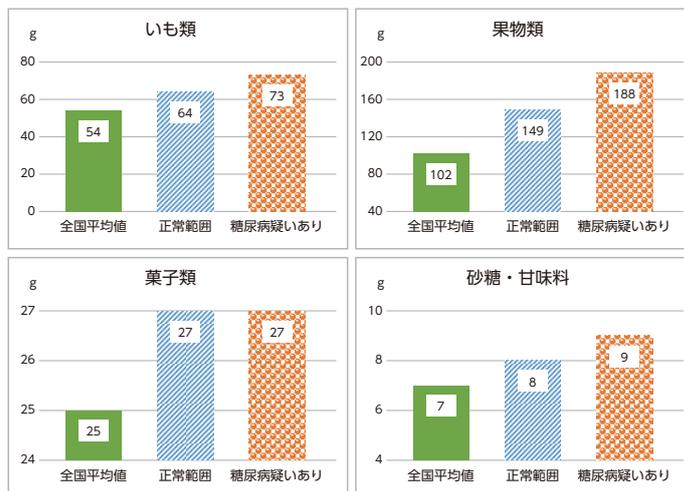
「糖尿病が疑われる人の方が血糖の上がりやすい食品(いも類, 果物類, 菓子類, 砂糖・甘味料など炭水化物の多い食品)をたくさん食べている」

#### ★危険①★

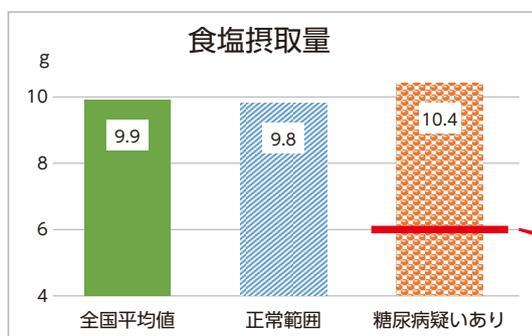
炭水化物の多い食品は消化されるとブドウ糖に分解され、血糖の上昇へと直結します。

お菓子・清涼飲料だけでなく、麺類や丼物など炭水化物の多い食品に偏らないよう、常に意識することが大切です。

好きなものは別腹!と、つつい食べ過ぎていませんか?



### ★危険信号(その2) 「食塩摂取量が多い」



#### ★危険②★

糖尿病の人が高血圧を併発すると、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中中等を起こす確率が高まります。

糖尿病は血糖だけ気をつけていれば大丈夫…と思いませんか?糖尿病が疑われたら、血糖と同じくらい塩分にも気を配りましょう。

食塩摂取量は6g未滿を心掛けましょう!

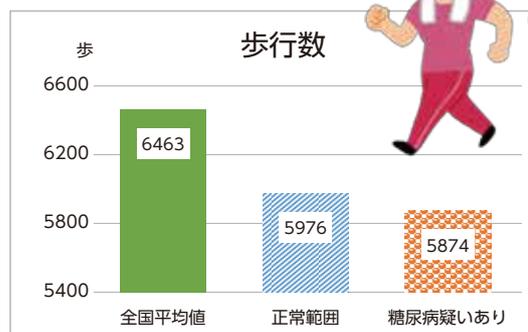
### ★危険信号(その3) 「歩行数が少ない」

#### ★危険③★

日常的に歩行数が少ない(運動不足)と、ブドウ糖を消費してくれる筋肉が減少するため、高血糖の悪循環に陥ります。

食後の運動(ウォーキング)は、血糖値を下げるのを助けます。食後30分～1時間が有効と言われています。意識して体を動かしましょう。

大切なのは「継続」です!まずは、できそうな目標を見つけ、細～く、長～く続けていきましょう。



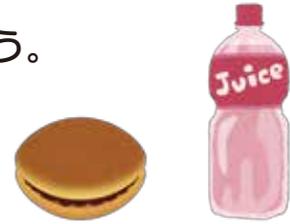
参照 平成28年国民健康・栄養調査 平成28年徳島県民健康栄養調査より  
※糖尿病疑いあり=糖尿病の可能性を否定できない人+糖尿病が強く疑われる人

# 「血糖値が高い」と言われたことはありませんか？ あなたの生活習慣をチェック！

当てはまるものに☑していきましょう。

## ★血糖値が上がりやすい食べ方をしていますか？

- 血糖値が高い(高め)と言われたことがある
- 清涼飲料水(お茶以外)を1日1本以上飲む
- 間食(お菓子など)を1日1回以上食べる
- お菓子などの甘いものが好き
- 麺類(ラーメン・うどん等)が好きでよく食べる
- 麺類を食べる時に、ご飯や寿司などを一緒に食べる
- 丼物、チャーハンなど味の付いたご飯ものが好き
- 食べるのが早い
- 野菜はあまり好きではない
- お腹いっぱい食べる
- お酒をよく飲む



## ★塩分をとりすぎていませんか？

- 塩分の量は気にしたことがない
- 味付けはしっかりした方が好き
- 食べる前にソースやしょうゆなどの調味料をかける
- 汁物を1日2杯以上食べる
- ラーメンやうどんの汁は、残さずに飲む
- 漬物や梅干し・佃煮などが好き



## ★運動不足になっていませんか？

- 休みの日は、外出するよりも家の中で過ごすことが多い
- 運動(ウォーキングなど)を始めても、三日坊主で続かない
- 膝や腰が痛いので、あまり動きたくない
- 最近、筋肉が落ちてきたと思う



**当てはまるものがあれば要注意！**

**できることから少しずつ  
生活習慣を改善していきましょう**