

## 5 炭水化物（糖質）のとりすぎに注意しましょう

○炭水化物は、たくさん食べる（飲む）と血糖値を急上昇させます。

### 炭水化物の重ね食い



ラーメン+ライス  
ハンバーガー+ポテト など

### 甘い飲み物のとりすぎ



炭酸飲料、ジュース、  
甘いコーヒー など

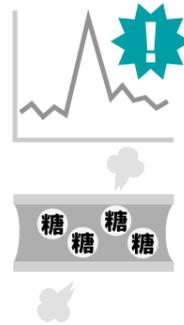
### 甘いお菓子の食べ過ぎ



クッキー、ケーキ、  
チョコレート など

## おすすめ！ 血糖値の上昇をゆるやかにする方法

- 白米ではなく玄米や雑穀米を食べる（白米+麦もおすすめ）
- 炭水化物のみのメニューではなく定食にする
- ジュースではなく果物で栄養をとる



## 6 食べ方を工夫する

○血糖値が上昇しにくい食べ方によって、同じ食事内容でも血糖値の上がり方が変わります。

### 野菜やきのこ類を先に食べる

食物繊維が多く含まれる野菜やきのこ類を先に食べることによって、血糖の急上昇を防ぐだけでなく、満腹感も得られ、自然と食事量（摂取カロリー）が減るので減量にもつながります。

野菜は1日5皿が理想です



### ゆっくりよく噛んで食べる

早食いは肥満の原因です。食べる早さにインスリンの働きが追いつかず、高血糖になりやすくなります。



### 「栄養成分表示」を活用する

食品を購入するときは、エネルギーや炭水化物などを比較して、少ないものを選びましょう。

栄養成分表示 1袋(50g当り)	
エネルギー	255 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	13.0 g
炭水化物	31.9 g
ナトリウム	407 mg
食塩相当量	1.0 g

## 糖尿病特集

保健センターだより 問76-2855

# 糖尿病を予防・改善しよう ～食生活～

糖尿病から自分自身を守るために、今まで当たり前に行ってきた食生活を見直してみましょう。

## 食生活改善 6つのポイント

### 1 自分の肥満度を確認しましょう

○BMIは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、次の計算により求めることができます。

【BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)】

○右表の範囲内が「普通体重」とされ、25以上になると「肥満」に分類されます。肥満の人は、エネルギーのとりすぎとなるため、注意が必要です。

### 食べすぎ注意!!

#### 目標とするBMIの範囲

年齢 (歳)	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

### 2 バランスのよい食事を取りましょう

- 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえましょう。
- 野菜は1日5皿（350g）が目安です。
- 減塩を意識しましょう。



### 3 1日3食、規則正しく食べましょう

○不規則な食生活は血糖値が乱れやすくなります。また、食後の血糖値が急上昇するダメな食生活は、次のとおりです。

1. 朝食抜き
2. ドカ食い
3. 早食い
4. 寝る前の飲食

寝る前2時間以内の食事は内臓脂肪がたまりやすく、すい臓にも負担がかかります。



### 4 間食のとりかたに注意しましょう

○デザートやおやつは、食事中か食後すぐに食べることを意識し、間食を避けましょう。

3食の合間に間食をすると血糖値が上昇し、血糖値の高い状態が続きます。

