

# さくら通信 11月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

## 糖尿病予防の秘訣

病院の検査で血糖値が少し高めだと言われたことはありませんか？糖尿病を予防するには、「糖尿病でないから」「自覚症状がないから」と油断せずに、**早い時期から食事を見直すことが大切です**。11月号では、日常的な食事改善のポイントをご紹介します！



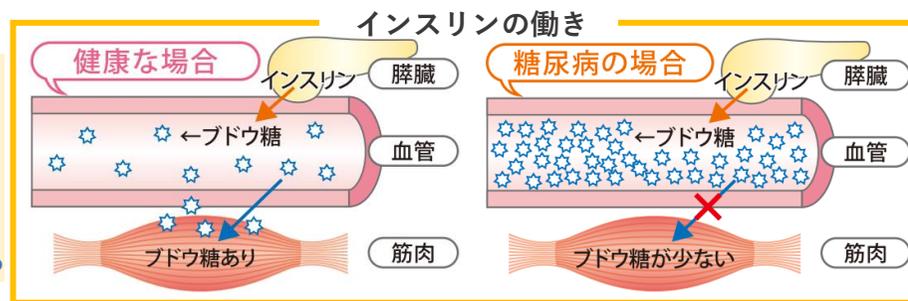
## 糖尿病とは ※1

### ➤ 放っておけば、進行するのが糖尿病

糖尿病は、**血液中のブドウ糖の量（血糖値）が多くなり過ぎた状態が続く病気**です。初期は自覚症状がありませんが、放っておくと確実に進行します。

### ➤ よく聞く「インスリン」とは？

血液中のブドウ糖を体内に吸収する際に働くホルモンが、すい臓から分泌されるインスリン。**糖尿病の人は、インスリンが出にくくなったり、効きにくくなることにより、血糖値が高くなります。**



### ➤ 糖尿病の合併症...

糖尿病が重症化して合併症を引き起こすと、失明、透析治療、脚の切断に至る場合もあります。また、糖尿病はがんのリスクを上昇させます。

「血糖値が  
ちょっと高い」

は要注意！



こんな習慣ありませんか？

理想は「1日3食規則的に、  
バランスよい食事をよく噛んで食べる」

チェックがついた方は右側をご覧ください

- つい食べ過ぎてしまう
- おやつを毎日食べる
- 1日の食事の回数がバラバラ
- 早食いの傾向がある
- 炭水化物の重ね食いをする
- 毎日お酒やジュースを飲む
- 野菜が苦手、あまり食べない
- 外食の頻度が多い

- 食べ過ぎは血糖値を上げる要因です。
- 間食は適量の果物、牛乳、無糖ヨーグルトがおすすめ！
- まとめ食い、早食い、炭水化物の多い食事は血糖値の急激な上昇の要因です。欠食せず、よく噛んで！
- 清涼飲料水やアルコールはエネルギーが高く、血糖値も上がりやすいです。また、アルコールには食欲増進の働きがあるため注意が必要です。
- 食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻類は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、先に野菜を食べることで低エネルギーでも食後の満足感UP！
- 丼物や麺類は炭水化物に偏りがちなため、具材の多いメニューや定食を選ぶのがおすすめです。

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter) : sakuramati\_nao



※1 食事の見直し・改善が糖尿病予防の秘訣。(公益社団法人日本栄養士会,2014)

