

血糖が高かった あなた 思いあたるところはありませんか？

- おなか
いっぱいまで食べる

- 早食い



- 野菜を
あまり食べない



- お酒を
よく飲む



- 甘い飲み物を
よく飲む

1日3食、 規則正しい食生活を

食事の間隔があきすぎるとつい
食べ過ぎて太りやすくなります。

早食い、 ながら早食いをしない

満腹と感じる前に食べ過ぎてし
まうので、ゆっくりよく噛んで。

体重を測る

適正体重を維持できるように心が
けましょう。

野菜を たくさん食べよう

野菜は血糖値の上昇を抑える働
きがあります。

主食より先に野菜をよく噛んで
食べると、食後の高血糖を抑え
やすくなります。

野菜



1日 350g 以上

お酒を 飲み過ぎない

ビールだと中瓶1本が適量です
(女性、高齢者はその半分)

水分補給は水かお茶

甘いジュース、缶コーヒー、ス
ポーツ飲料などは血糖値が上
昇しやすくなります。

- 夕食が遅い



- 甘いもの
が好き



- 運動不足だ



- 筋肉量が少なめ

夕食は 早めにとる

夕食が遅くなる時は夕方
おにぎりを食べて
夕食量を減らしたり、夕食をあ
っさりしたものに。

控えましょう

糖質は、血糖値の上昇に大きく
影響します。

食べすぎに気をつけましょう。
※果物も食べすぎに気をつけて
1日 200g を目安にしましょう。

身体を動かす

筋肉量が減ると、筋肉のブドウ糖
消費量が減って血糖値が上がり
やすくなります。

<日常生活での工夫>

- ・家事をこまめにする
- ・階段を利用する
- ・歯みがき中は

かかとの上げ下げ など

- 家族や親戚に
糖尿病になった人が
いる

⚠ 要注意

2型糖尿病は遺伝と、生活習慣など
環境因子の両方が影響していると
いわれています。

日頃から過食や運動不足に気をつ
け、予防しましょう。