

# 血糖値を下げる健康習慣ポイント

## 食事 1

### 食べすぎ注意！腹八分目

1日3食、決まった時間によく噛んで食べましょう。  
多いと感じたときは残し、ながら食いは、満足感の不足につながるので、控えましょう。  
適正摂取エネルギーを意識しましょう。炭水化物に偏らないように。

\*遅い時間の夕食、就寝前の夜食、  
ストレス解消の無茶食いを避けましょう



## 食事 2

### 野菜・海藻・きのこ類をたっぷり

食物繊維には、食物の消化吸収をゆっくりにする効果があります。  
食事の最初に食べるようにしましょう。

■野菜：350g以上/日



## おやつ

### 甘いものを減らす



ケーキやチョコレートなどのお菓子、ジュースやスポーツドリンク、栄養ドリンクなどの加糖飲料は、糖の吸収が速く、血糖値を急上昇させます。  
肥満の原因にもなるので控えましょう。

## お酒

### お酒は適量

食欲増進作用があり、食べ過ぎにもつながります。

適量を楽しみましょう。

■日本酒換算で1日1合まで

■週1日以上以上の休肝日



## 身体活動

### 適度に体を動かす



体を動かすことで、**インスリンの働きが改善**します。

- 「ややきつい」程度の有酸素運動を  
20～60分、週に3日以上
- \*日常生活活動量を増加させる
- \*食後1～2時間で行うと効果的
- \*有酸素運動と筋力トレーニングの併用が効果的

## 体重

### 肥満に注意



過剰に蓄積された脂肪は、インスリン作用不足を招きます。  
体重をはかり、適正体重(BMI25未満)を心掛けましょう。

**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

## 禁煙

### 禁煙は早めに

たばこは、糖尿病合併症の増悪因子です。がんや認知症などの原因にもなります。  
早めに禁煙に**トライ**しましょう。



## リフレッシュ

### 快適な睡眠 休息を

**ストレスは、血糖値を上昇**させます。  
飲食以外の方法でストレスの解消を図りましょう。



## 歯

### 歯も清潔に

歯周病と糖尿病には関連があります。  
歯の衛生も見直しましょう。

