

糖尿病の予防と改善7カ条

できるところからやってみよう

1

肥満を解消する

体脂肪が増えるとインスリンの働きが悪くなり、血糖のコントロールを悪くする原因となります。

肥満の人は、適正体重、腹囲(男性85cm・女性90cm未満)を目標に減量しましょう。



あなたの適正体重は

身長(m) × 身長(m) × 22 = _____ (kg)

2

規則正しい時間に食べる

1日3回の食事時間を決めて、食事と食事の間の時間が、空すぎないように注意しましょう。



4

主食・主菜・副菜を揃える

1日3食、主食、主菜、副菜の3つの皿を揃えましょう。

色々な食品を組み合わせ、バランスをとりましょう。



6

お酒は控え目に、週に2日は休肝日を

アルコールを習慣的に飲んでいる人がアルコールをやめると、血糖コントロールがよくなることが多いと言われています。



3

3食を均等に食べる

欠食やどか食いなど、むらのある食べ方は血糖のコントロールを乱します。

できるだけ3食の量(カロリー)を均等に食べましょう。



5

お菓子は控え目に、甘い飲み物はやめる

間食の食べすぎは、カロリーのとりすぎにつながります。

特に甘い飲み物は、血糖を急激に上げるのでやめましょう。



7

運動習慣をつける

定期的な運動はインスリンの働きをよくします。生活の中でできるだけ体を動かし、1日20分以上歩きましょう。



監修 神戸大学医学部附属病院 糖尿病センター 主任 藤田 浩一 監修 日本糖尿病学会 理事 藤田 浩一 監修 兵庫医科大学 糖尿病センター 主任 藤田 浩一