

けっとうち

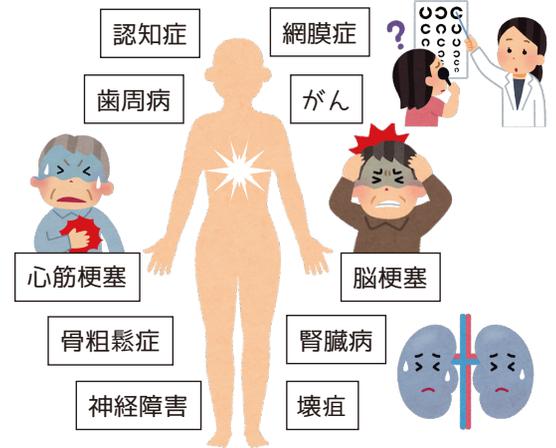
血糖値が高くても問題ない！

・・・と思っていないですか？

糖尿病は慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い状態にある病気です。この状態が続くと、たくさんのブドウ糖が全身の血管を傷つけ動脈硬化などをすすめるため、全身に様々な障害を引き起こします。

糖尿病の初期は自覚症状がありませんが、健診により早期に気づき、生活習慣の改善に取り組んだり、適切な治療を受けることで、合併症を未然に防ぐことができます。

糖尿病の人がなりやすい病気



血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
(ヘモグロビンエーワンシー) HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

(糖尿病治療ガイド 2017-2018 参照)

○HbA1cは、過去1～2ヶ月の血糖値を反映する指標です。

○65歳以上の方や、インスリン治療、インスリンの分泌を促す薬物治療を行っている方は、低血糖を起こしやすいため、日頃より主治医とHbA1cの値や薬についてよく相談をしてください。

富士市糖尿病ネットワーク

かかりつけ医と専門診療医が連携して診療します



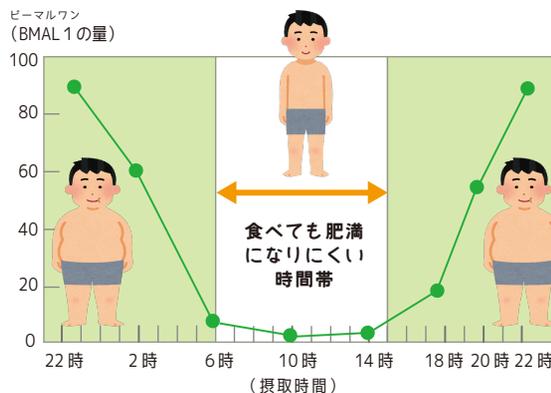
けっとうち 血糖値を上げすぎない生活

食事

夕食は **20時まで**
に済ませましょう！

20時以降の食事は血糖値が高くなりやすく、また脂肪合成を促すたんぱく質（BMAL1）が多く分泌されることもあり、肥満につながりやすいことがわかっています。

夕食は20時までに食べ終え夕食後の間食や夜食は控えましょう。



ごはん

一食の適量は
男性200g
女性150gが目安！

ごはんの適量は、男性が200g(男性用茶碗1杯)、女性が150g(女性用茶碗1杯)です。ごはんを2杯食べたり、ごはんを麺類と一緒に食べると血糖値が急激に上がりますので注意！

※指示カロリーにより変わることがあります



野菜

野菜料理を
毎食食べましょう！

野菜に多く含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きがありますので、毎食野菜料理をしっかり食べましょう。目安は1日に350g以上！小鉢5皿程度です。



お菓子

お菓子は1日
100~200Kcal以内

袋の表示エネルギーをチェックしたり、小袋の菓子などにしましょう。

空腹時に買い物に行くとなかなか買いたくなくて、つい買ってしまうのでなるべく避け、買い置きをせず、食べる量と時間を決めましょう。



お酒

お酒は**適量**を楽しく！
週2日は休肝日を

アルコールはエネルギー量が高いため、適量を心がけましょう。

■お酒の適量

日本酒	1合 (180ml)
ビール	500ml
焼酎 (25度)	110ml
ワイン	グラス2杯 (240ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)



女性や高齢者はこの半量が適量です

運動

食後の運動
が効果的！

食後1時間位で血糖値が上がりますので、そのタイミングで体を動かすと効果的！体を動かすと血液中のブドウ糖が消費されます。

家事などで体を動かすことも立派な運動！できるところから始めましょう♪



あなたの健康づくりを**応援**します！



富士市の保健師・管理栄養士が無料で健康づくりに関するアドバイスをおこないます。

健康政策課 電話64-8992