

# 血糖値のコントロールが重要!



## 血糖値が上がる 主な原因

糖質の過剰摂取  
運動不足  
過剰なストレス  
睡眠不足など

## 血糖値が高いまま 放置すると…。

- 糖尿病になる可能性が高くなる
- 血圧が上がる
- 血流が悪くなり動脈硬化になりやすくなる



## 糖尿病の初期症状の例

- のどの渇き
- 多尿・頻尿
- 体重の減少と空腹感
- 全身がだるく、疲れやすい
- 目がかすむ
- 尿のあわ立ちがなかなか消えない



健診結果を  
確認!

## 血糖値の基準

健診項目 **HbA1c**(ヘモグロビンエーワンシー)

5.6%以上

6.5%以上

特定保健指導判定値  
(糖尿病予備軍)

受診勧奨値  
(糖尿病診断基準値)

※特定保健指導判定基準

## 血糖値コントロールの 食事ポイント!

Point

- 毎食野菜から食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 腹八分目にする
- 夕食の量を控える
- 炭水化物の量を控える
- 間食の量を控える
- 主食、主菜、副菜をそろえる

