



Smart News

スマニュース

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

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ための食事のポイント

① ゆっくりよく噛んで食べる

食べ過ぎ防止には、早食いせず、よく噛みゆっくり食べましょう。



③ 糖質のみの食事は、なるべく避ける

特に朝食は、時間がない等の理由で、パンなどの主食のみ、飲料のみといった糖質のみの食事になりがちです。



② 腹八分目までにし、食べ過ぎない

朝・昼に比べ、夕食は特にドカ食いしがち…
晩酌しながらの食事では、より注意が必要です!



クイズ

満腹感を感じるには、
何分かけて食事を摂ると良い?

答えは
次ページの右下

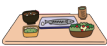
▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



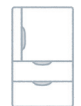
目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!