

食事で予防・高血糖

糖尿病予備群や境界型と診断された人は、糖尿病にならない生活習慣を身に付けることが大切です。その基本となるのが毎日の食生活です。ポイントは「量・バランス・時間」の3つです。「自分に適した量をバランスよく、できるだけ決まった時間にとる」、このことが血糖値を下げる第一歩となります。



1 適量を知ろう

インスリンが効きにくい状態(インスリン抵抗性)の人が、一度に食べ過ぎると多くの糖が急に吸収されるため、大量のインスリンが必要になります。その状態が続くと膵臓が疲労するため、インスリン分泌が追いつかずに血糖が上昇してしまいます。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安
(kcal/kg)

1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$(\text{kg}) = (\text{m}) \times (\text{m}) \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$(\text{kcal}) = (\text{kg}) \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は...

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

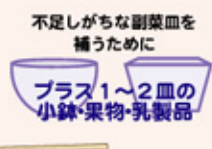
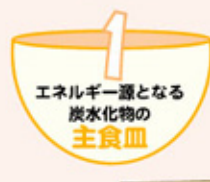
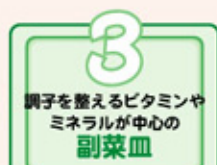
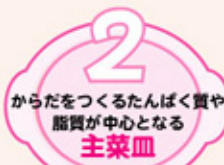
適正エネルギーは...

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

2 バランスよく

バランスのよい食事は「主食・主菜・副菜」の3つのお皿が揃っている食事です。バランス食は、糖尿病の予防に限らず、生活習慣病全般の予防につながりますので、家庭ではもちろん、外食などでもこの3つのお皿を揃えましょう。



肉や魚、豆類、卵料理などから1品を。脂質が多いので食べ過ぎに注意！



野菜やきのこ、海藻料理などから1品を。1食分の野菜は生野菜で両手一杯分、加熱野菜は片手分を目安に。



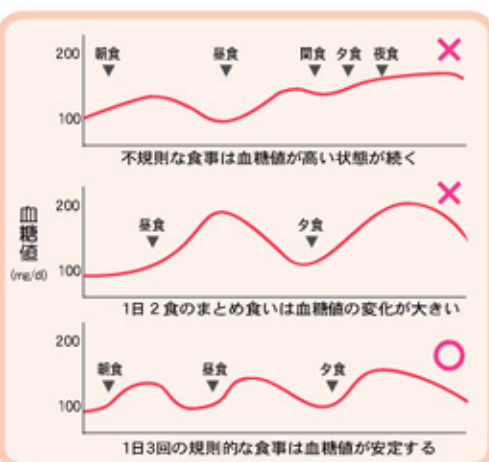
食事の中心です。ご飯やパン、めん類などから1品を。食べ過ぎに注意しましょう。



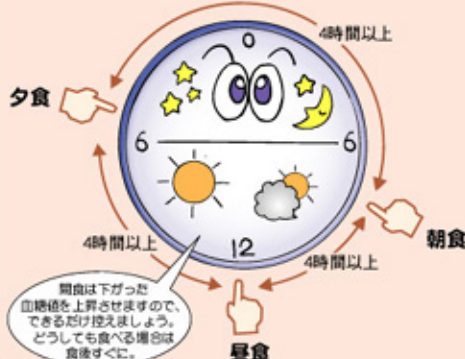
味噌汁や飲み物に不足しがちな野菜の小鉢を付けましょう。食後の果物や乳製品もこのお皿です。

3 時間を守って

正常な人の血糖値は食後上昇を続け、約3時間後に元に戻ります。1日3回の食事のリズムが整うと、インスリンの分泌も規則的に行われますが、不規則な食習慣は、分泌機能に影響を与えてインスリン不足や分泌量の低下を招きます。



食事は1日3回、なるべく均等量を食べるのが理想です。また、少なくとも食事の間隔は4時間以上空けましょう。



みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会