



「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

11月は糖尿病予防月間。  
糖尿病について知り、普段の食生活を見直してみましょう。

毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

## 「糖尿病」を予防しよう！

●糖尿病とは… 血液中のブドウ糖濃度を示す血糖値が高い状態が続く病気

糖尿病には、主に2つのタイプがある。

1型糖尿病	2型糖尿病
自己免疫やウイルス感染などにより、インスリンをつくる細胞が破壊され、インスリンを作れなくなる	生活習慣が原因で、インスリンの働きが悪くなることで起こる 日本人の糖尿病の約9割を占める

＜特定健診 血糖値・HbA1c判定基準＞

空腹時血糖 [mg/dℓ]	HbA1c [%]	判定
100未満	5.6未満	適正
100以上 126未満	5.6以上 6.5未満	要保健指導
126以上	6.5以上	要治療

インスリンとは  
すい臓から分泌され、ブドウ糖をエネルギーとして活用したり、貯蔵する際に必要なホルモン

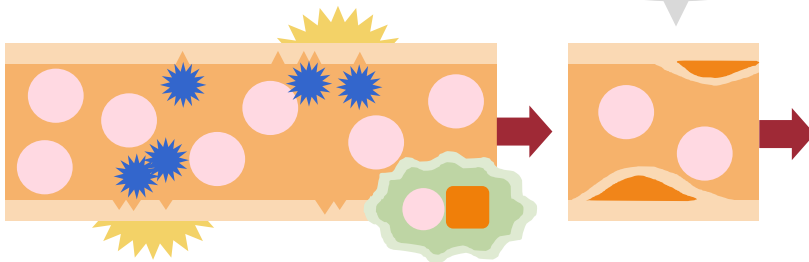


インスリン分泌量が少なかったり働きが悪くなると、血液中の糖が処理されず高血糖となる

### 👉 高血糖と血管の関係

エネルギーとして活用されなかったブドウ糖は、**活性酸素**を発生させたり、**細胞内のたんぱく質**と結びついて変形し血管の壁を傷つけてしまう原因に

動脈硬化が進行



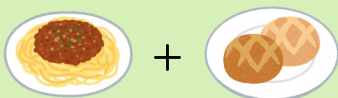
そのままにしておくと…

### 糖尿病の合併症に！！

- し **神経障害**  
→ 手足のしびれ、壊疽 等
- め **網膜症**  
→ 視力の低下、出血、失明 等
- じ **腎症**  
→ 腎機能低下、人工透析 等

### 👉 「糖尿病」の予防・改善のポイント

★糖質+糖質の組み合わせは✕



★バランスの良い食事を



★野菜や海藻類をしっかりと



野菜から食べ始めると、糖質の吸収がゆっくりになります



★飲み物にも注意！

飲み物は  
甘くないものに！



清涼飲料水には糖質が多く含まれているため、水分補給はお茶や水にしましょう

