

血管を傷つけおそろしい合併症を引き起こすほか、認知症などの関連も指摘されている糖尿病。でも、生活習慣の改善やちょっとした工夫で、予防・改善ができます。血糖値の上昇をゆるやかにし、コントロールするためのポイントを押さえておきましょう。

監修 女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子



重症化を予防! 血糖コントロールの 食事と運動の両立がポイント

食物繊維で血糖値の上昇を抑える

きのこ
野菜
海藻や豆も食物繊維が豊富!

先におかず
炭水化物は後で

食事を気をつけたらOK?
いいえ! 運動も大切です



血糖値が高くなくても油断厳禁! 「血糖値スパイク」に注意

食後の急激な血糖値の上昇「血糖値スパイク」により、動脈硬化が起こりやすくなるとわかっています。中には、空腹時血糖に問題がないのに「血糖値スパイク」が起こっているケースも。糖尿病・糖尿病予備群でなくとも、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、血糖値の上昇を緩やかにすることが大切です。

けんぽお知らせ板