

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



食物繊維で  
血糖値の  
上昇を抑える

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

食事の間隔が  
空きすぎないように

朝食はきちんととる。  
夕食が遅くなるときは、「分食」がおすすめ。

分食



夕方に  
間食



帰宅後  
軽めの  
夜食

雑穀米やもち麦、  
ライ麦パンなど、  
未精製の主食なら  
なおよし!



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

脂肪が減って  
インスリンの働きも  
よくなるんだって



運動

糖が筋肉に  
取り込まれて  
エネルギーに

血糖値が  
下がる!

血糖値が高なくても油断厳禁!

「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ても、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