

糖尿病予防のための食生活

近年、若い世代でも糖尿病を発症する方が増えています。糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンが上手く働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。

血糖値が高い状態が続くと神経が障害され、手足のしびれや脳梗塞、網膜症などを引き起こす可能性もあります。また、腎臓の血管が障害され腎障害が起こり、最終的に透析になる場合もあります。今回は糖尿病を予防するために気を付けて頂きたいポイントについてご紹介します。



① 1日3食食べて、食事の量は均等に分けるようにしましょう。

食事の回数が不規則な場合や、1回の食事で大量に食べてしまうと、血糖値が急激に上昇する原因となります。

1日に必要な食事量は、できるだけ朝・昼・夕の3食に分けて、バランスよく摂るように心掛けましょう。

また、間食は血糖値を上げる要因になってしまうため控えましょう。



② 脂質の摂りすぎに注意しましょう。

脂質は食後しばらくたってから血糖値が上がる原因となります。

脂質の多い料理が続かないようにしましょう。



③ ゆっくりよく噛んで食べましょう。

早食いは、食後の血糖値を急激に上昇させる原因となります。

血糖値の上昇を防ぐためにもゆっくりよく噛んで食べる等、食べ方を工夫する必要があります。



ひと口 **20回!**
1食 **20分!**

④ 野菜を先に食べましょう。

野菜に多い食物繊維は血糖上昇を抑える働きがあります。

ご飯、パンなどの炭水化物は、野菜、肉、魚を先に食べてから食べ始めましょう。

