



# 栄養だより

## 🌂 糖尿病を予防しよう！

まず、糖尿病はどんな病気でしょうか？

通常尿から糖は排泄されません。しかし、糖尿病となり、血中の糖の濃度が非常に高くなると、腎臓で回収されず尿に出てきます。これが糖尿病です。血糖値を一定に保とうとするインスリンが十分に働かなくなり、高血糖状態が続くことで体にさまざまな悪影響を及ぼします。

### 糖尿病初期症状のチェックリスト

- 家族に糖尿病の人がいる
- 日頃から運動不足
- 血圧が高い
- 肥満である
- 野菜の摂取が少ない
- 中性脂肪が高い
- 最近急に太った
- 食べるスピードが速い
- 睡眠時間が毎日6時間未満

上記の項目に当てはまる数が多いほど、糖尿病になるリスクが高いです。

#### なんで糖尿病になるの？

主にインスリンの働きが悪くなることが挙げられます。この原因としては、「食べ過ぎ、飲み過ぎ」といった食習慣の乱れ、運動不足、お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満、年を重ねることによる筋肉量の低下、特に40歳以上で発症率が高まります。その他にも、ストレスや睡眠不足なども関係します。



## 🌂 糖尿病になると...

初期の糖尿病には、ほとんど自覚症状がありません。症状がないから大丈夫という油断が最も危険です。血糖値が高い状態が続くと、血管がダメージを受けて動脈硬化が進んでいきます。動脈硬化が進むと、心臓の血管が詰まって心筋梗塞を起こしたり、脳の血管が詰まって脳梗塞を引き起こすこともあります。

## 🌂 糖尿病を予防するには...



① **バランスの良い食事をする** ... バランスの良い食事をすることでインスリンの働きを良くしてくれます。野菜や穀物、海藻やきのこ類も摂ることが血糖コントロールに有効です。

② **規則正しく3食 食べましょう** ... カロリーを抑えようと食事を抜くことは良くありません。朝食を抜くとその後の食事で血糖値が急上昇し、1日を通して血糖コントロールが不良になります。

③ **適度な運動習慣を身に付けよう** ... ウォーキングを15～30分を1日2回程度無理なく行いましょう。1日の歩数が多いほど発症リスクが下がります。



④ **肥満を予防しよう** ... 太っているほど糖尿病発症リスクが上がります。バランスの良い食事や運動習慣を身に付けることで肥満を予防しましょう。