

第3回栄養教室

平成23年 11月22日

(医) 樹一会 山口病院



テーマ：糖尿病

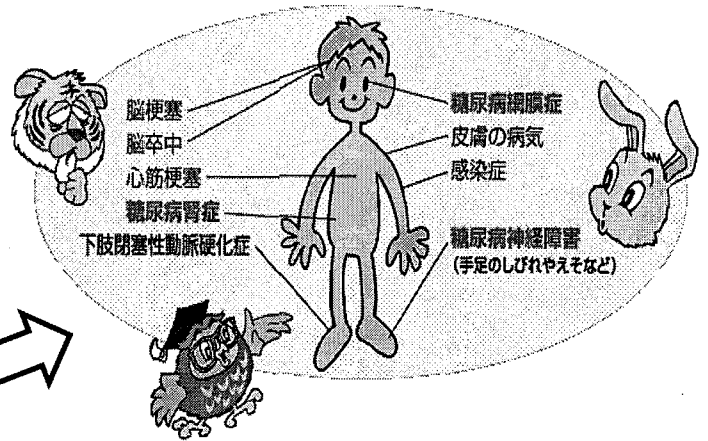
インスリンの働き

唯一血糖を下げるホルモン
体内のブドウ糖をコントロールする

不足したり、うまく作用しないと血中
にブドウ糖があふれてしまう



糖尿病の合併症



糖尿病になりやすいかチェック!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 野菜や海草類をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている | <input type="checkbox"/> 朝食は食べない |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> ドリンク剤をたくさん飲む |
| <input type="checkbox"/> おやつを必ず食べる | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> ゆっくり休めない |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> ストレスがたまってる |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅く極たんに多く食べる | <input type="checkbox"/> 妊娠中に血糖値が高いと言われた |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる | |

糖尿病を防ぐ3つのポイント

肥満を防ぐ

食生活を見直す

運動習慣をつける

肥満度チェック

BMI 計算式

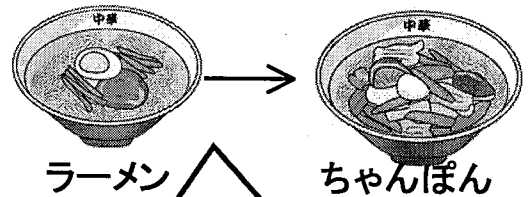
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

私のBMI = ()

低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

食生活を見直す

1日350gの野菜を
(うち色の濃い野菜1/3)



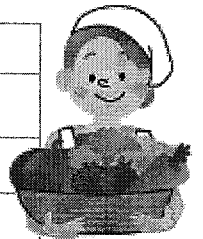
ラーメン

ちゃんぽん

1品ものでも野菜
をしっかり!

血糖の上昇を抑える食物繊維足りていますか?

- 主食(ごはん、パン、めん類)を1日3回食べていますか?
- のり、わかめ、昆布などの海藻類を1日に1度は食べていますか?
- しいたけ、しめじなどのきのこ類を2日に1度は食べていますか?
- 果物を1日に1度は食べていますか?
- ピーナッツ、納豆、豆腐、おからなどの豆製品を1日に1度は食べていますか?
- さつまいも、じゃがいもなどのいも類を2日に1度は食べていますか?
- ほうれんそう、小松菜など葉物野菜を1日に1度食べていますか?
- ごぼう・レンコン・大根など根菜類を1日に1度は食べていますか?
- レタス、トマト、きゅうりなどの生野菜よりも、にんじん、ブロッコリーなどのゆで野菜を多く食べていますか?
- 山芋・おくら・納豆などねばねば食品を2日に1度はたべますか?



8個以上で
優秀です

飲み物の糖分に注意



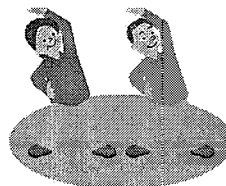
夏場がぶ飲み
してませんか?



缶コーヒー飲むなら
微糖1本か無糖に

日常生活で運動量をアップ!

- ◇遠回りして歩く距離を増やす
- ◇駅やバス停はひとつ手前で降りて歩く
- ◇エスカレーター、エレベーターを使わずに階段を使う
- ◇買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- ◇外出する時は少しだけ早目に歩く
- ◇テレビを見ながらストレッチをする
- ◇掃除や庭仕事などの家事も運動のひとつ



運動をする時の注意事項

- 本日の体調は?(血圧、痛み、違和感など)
- 本日の天候は(寒すぎる、暑すぎる、雨天)
- かかりつけの医療機関(担当医)に相談する
- 準備を怠りなく(専用のシューズなど)
- 運動前の準備体操
- 運動後の整理体操
- こまめな水分補給

無理は
禁物