

## 糖尿病予防の食事

2022年11月13日（日）～11月19日（土）は全国糖尿病週間です。

糖尿病は初期の段階では自覚症状もないため、自分では気づきにくい病気です。

唯一の発見方法は、検査で血糖値を測るほかにはありません。

健診の結果、「血糖値が高め」と言われたことはありませんか？

糖尿病を予防するためにも、毎日の食生活を見直してみましょう。

### 《 食べ方のポイント 》



#### ①1日3食、規則正しく摂りましょう。

食事を抜くと、まとめ食いに繋がり易く、遅い時間の食事や間食も血糖値が上がる原因となります。1日3食、決まった時間に食べるようにしましょう。

#### ②良く噛んで、ゆっくりと食べましょう。

早食いで食べると、糖質が急激に吸収されて血糖値が上がりますので、ゆっくり食べましょう。良く噛むことで早食いを防ぎ、満腹感も得られ易くなります。

#### ③食べる順番に注意しましょう。

血糖値の上昇を緩やかにさせる働きがある食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ類やこんにゃく等から食べるようにしましょう。

#### ④食事のエネルギー量を均等にしましょう。

1回の食事量が多かったり、少なかったりすると血糖値が乱れ易くなります。主食・主菜・副菜を揃え、エネルギーをバランス良く配分しましょう。

#### ⑤アルコールや嗜好品（菓子・甘い飲み物）は控えめにしましょう。

アルコールを習慣的に飲んでいる人がアルコールをやめたり、菓子類や甘い飲み物を控えると血糖コントロールが良くなります。

