



健康切符

糖尿病予防

予防の
鍵は
食べ方

食事の自己管理で 糖尿病を予防しよう

糖尿病の大きな危険因子は肥満です。食べ過ぎない、血糖値を上げないなどの、糖尿病を予防する食べ方のコツを押さえておきましょう。

ほんの少しの意識で、糖尿病を予防する食事にチェンジ

食べる順番を チェンジ

食事は野菜やきのこ類、豆や海藻類などから食べ始めましょう。血糖値の上昇が緩やかになる他、肉類やご飯の量を自然に減らすこともできます。



食べるスピードを チェンジ

早食いは食べ過ぎの原因となるばかりか、血糖値の急上昇も招きます。ゆっくりよく噛む、一口ごとに箸を置くことなどを習慣にしましょう。



食べる回数を 1日3食にチェンジ

朝食抜き(欠食)や、特に甘い物の間食も糖尿病を招く要因に。1日3食バランスよく食べて、間食を必要としない食習慣を身に付けましょう。

