



いつもの生活に一工夫
血糖コントロールをして
生き生きとした生活を送ろう



本日の流れ

テーマ 「糖尿病予防のためいつもの生活に一工夫！生き生きとした生活を送ろう！」

- 糖尿病とは
- 糖尿病予備軍とは
- いつもの生活に一工夫（食事・運動編）
- 糖尿病クイズ
- 今日のまとめ



10秒カウントゲーム

当てはまるものありますか？

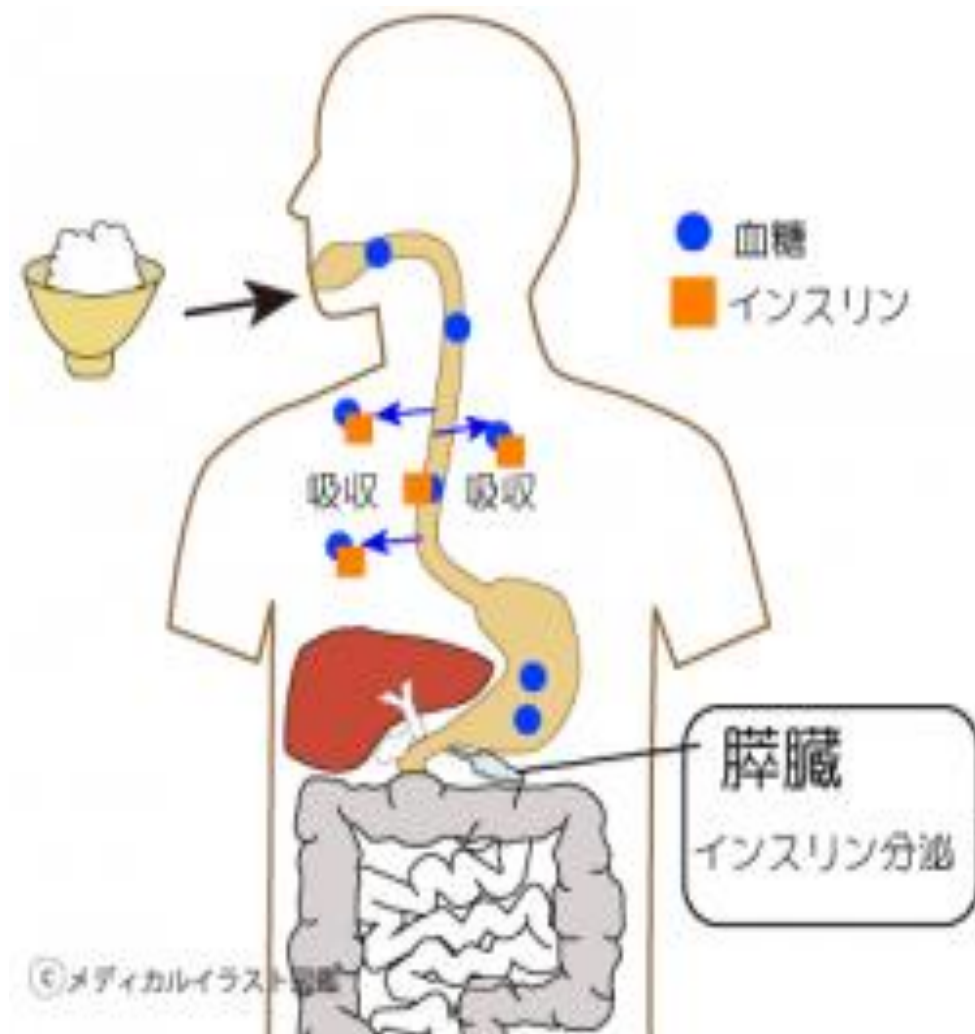
- とても喉が渇く
- 食欲はあるのに体重が減る
- そんなに動いてないけど疲れやすい
- パワーがでない
- トイレが近い
- 立ちくらみ、手足のしびれがある
- 皮膚のかゆみがある
- どこかしらむくみがち



糖尿病とは...

血糖が高くなって しまう病気

膵臓から作り出される
血糖を正常範囲内に保つ
インスリンの作用不足が原因



初期症状だけでは糖尿病と気付かないことが多い。

1. 血糖値が110mg/dL以上のとき
2. メタボリックシンドロームに該当するとき

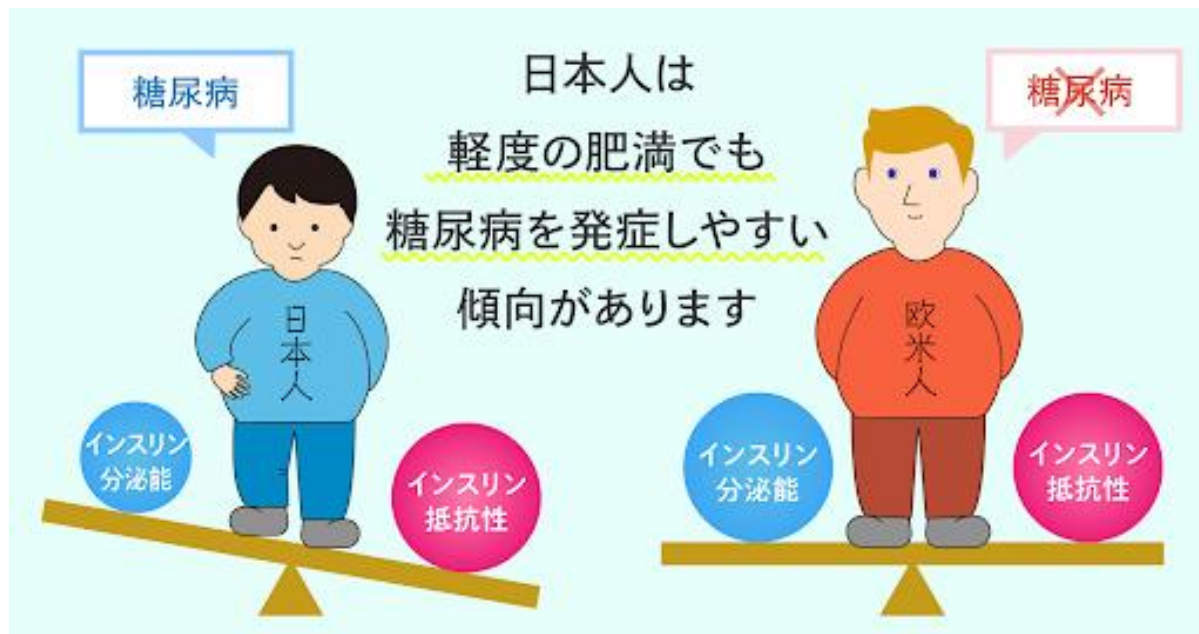
【 メタボリックシンドロームの診断基準 】

腹囲

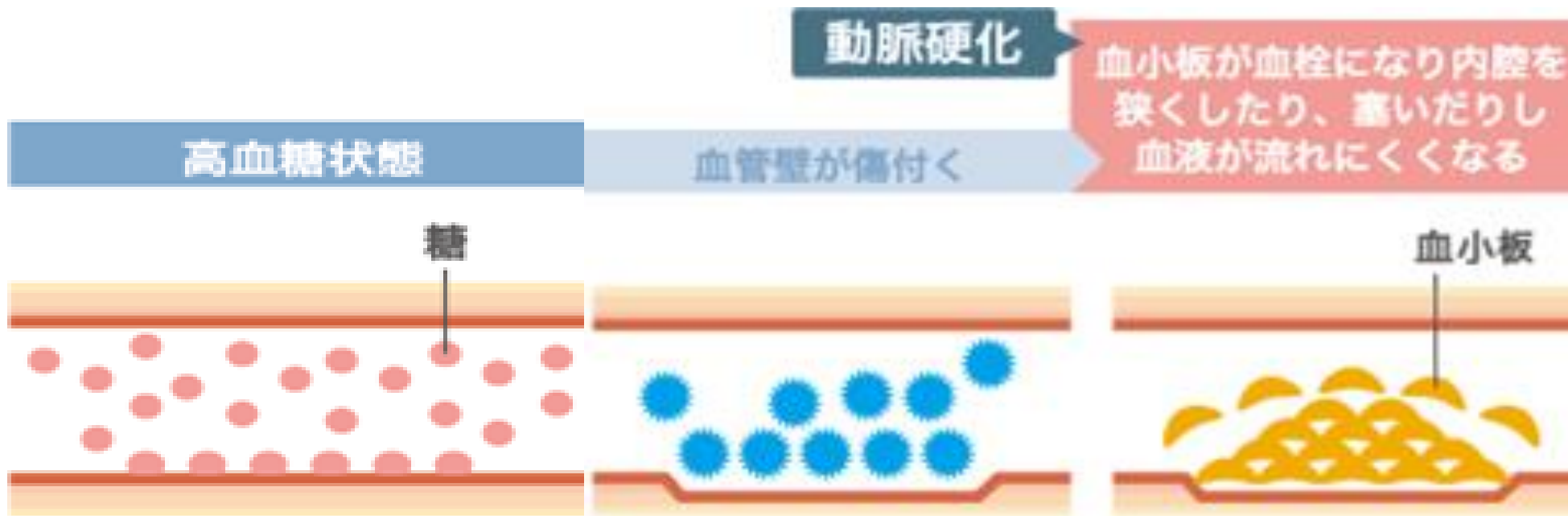
男性85cm以上 女性90cm以上

BMI25以上

血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値超



このような状態が続くと...



動脈がかたくなり、しなやかさが失われ、ドロドロになる。
血液の通り道が狭くなり、血液をうまく送り出せず、
心臓に負担をかけてしまう。

⇒高血圧、心筋梗塞、脳梗塞等のリスクを引き起こしやすい

早期の予防が大切である

食事のとり方を工夫する

●野菜を多くとる

→野菜には食物繊維・ビタミンが豊富なため美肌効果あり、便秘の解消

●食べる順番は野菜から

→血糖値の急激な上昇を抑える、脂肪の吸収を抑える

●白湯を飲む習慣をつける

→胃腸など内臓が温まることで血流がよくなる、基礎代謝が上がリ脂肪燃焼しやすくなる、血液やリンパの流れがよくなり余分な水分が排出される、便秘やむくみの解消

●夜10時以降は食べない

→就寝中に糖の分解を促進でき、脂肪がつきにくくなる



身体を動かすチャンスを見つけよう

体重 70 kgの方が.....

- 家事を積極的に手伝う

ex)家周りの掃除 (30分) : 147 kcal
⇒食パン1枚分 (6枚切り) の消費量



- 子どもや孫と遊ぶ (30分) : 103 kcal
⇒プリン1個分 (90g) の消費量

- 階段を利用し上り下りをする(30分) : 129 kcal
⇒茶碗蒸し1個分 (130g) の消費量

それぞれ何キロ歩いたかによって消費するカロリー

体重：距離：消費カロリー

60kg：3キロ：180kcal 6キロ：360kcal 10キロ：600kcal

70kg：3キロ：210kcal 6キロ：420kcal 10キロ：700kcal

80kg：3キロ：240kcal 6キロ：480kcal 10キロ：800kcal

90kg：3キロ：270kcal 6キロ：540kcal 10キロ：900kcal

100kg：3キロ：300kcal 6キロ：600kcal 10キロ：1000kcal

**1万歩歩くとご飯茶碗2杯分（140gあたり235kcal）の
カロリー消費量！（70kgの成人男性の場合）**

第1問 糖尿病予備群の人は、高血圧や脂質異常症にもなりやすいでしょうか？

①高血圧にはなりやすいが脂質異常症には関係ない

②脂質異常症にはなりやすいが高血圧には関係ない

③両方なりやすい

④両方関係ない

第2問 食事の一工夫として、正しいのはどちらでしょう？

①野菜から摂取する

②炭水化物から摂取する

第3問 高血糖予防にはどちらが効果的でしょうか？

①エスカレーターやエレベーターを使う

②階段の上り下りをする

本日の健康教育まとめ

1. 高血糖状態が続くと、糖尿病の発症を誘発する
2. 初期症状では気付かないため早期予防が大切
3. 日頃の生活にひと工夫し、生活習慣を見直そう！！

糖尿病になる前の兆候（サイン）に気づき、
ひと工夫した生活を送っていきましょう！

最後に

- **食事の工夫と運動習慣を生活の中に取り入れることで糖尿病は予防できる！**

