

糖尿病を予防するための食生活のポイント

項目	基準値	検査の目的・わかること
空腹時血糖 (F B G)	100mg/dl未満	ブドウ糖が血液中にどれだけ含まれているかで、糖尿病の危険度が分かる。
ヘモグロビンA1c (HbA1c)	5.2%未満	1~2ヶ月の平均的な血糖の状態を推測できる。
尿糖	(-)	尿中に糖が出ているかを判定。

1 生活習慣を改善することが大切です。

自分の1日の適正エネルギーを計算してみましょう。

○適正体重を求めます。(身長を書き方 例:150cm→1.50m)

$$\left(\begin{array}{c} \text{身長} \\ \hline \end{array} \right) \text{m} \times \left(\begin{array}{c} \text{身長} \\ \hline \end{array} \right) \text{m} \times 22 = \boxed{} \text{kg}$$

○1日の適正エネルギーを求めます。

$$\boxed{} \text{kg} \times \left(\begin{array}{c} \text{身体活動量} \\ \hline \end{array} \right) \text{kcal} = \boxed{} \text{kcal}$$

身体活動量の目安

軽い労作 25~30kcal未満:デスクワークが多い方、主婦など
 普通の労作 30~35kcal未満:立ち仕事の多い方
 重い労作 35kcal~:力仕事の多い方

※ $\boxed{}$ を3で割ると1日の1食分のエネルギーが求められます。

2 食物繊維の多いおかずから食べましょう

1日に、緑黄色野菜とその他の野菜を合わせて350g以上を目安にとりましょう。



生野菜サラダ
わかめ・トマト
レタス・きゅうり



温野菜
キャベツ・玉ねぎ
人参・しめじ

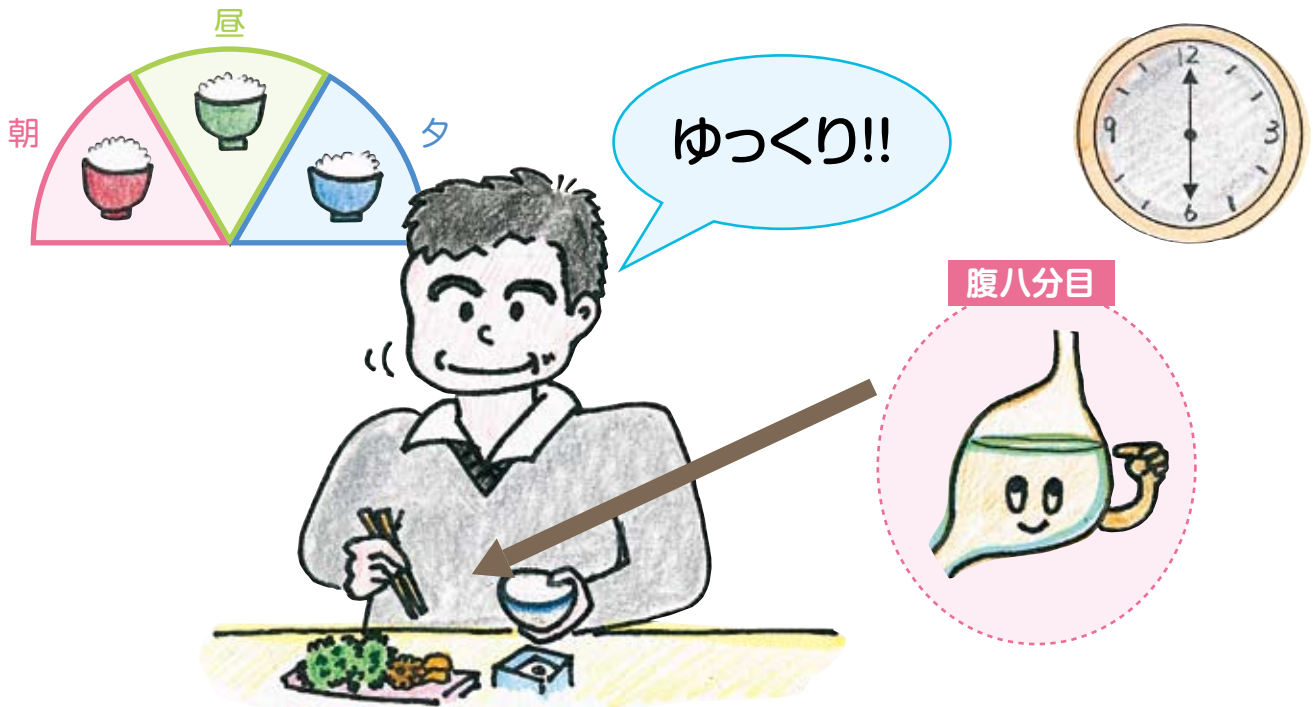


同量の野菜



※生で食べても良いが『ゆでる』『煮る』と野菜がたっぷり食べられます。

3 3食決まった時間によく噛んでゆっくり食べましょう



4 脂肪分の多い食事、間食は控えましょう



5 外食は、食事の選び方や組み合わせ方を工夫しましょう

