

生活習慣病の予防

血糖値の高い人

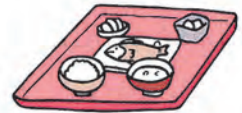
60代以上の男性約4人に1人が糖尿病と言われたことがある！

血糖値が高いと言われたことがある人は糖尿病の恐れがあります。特に糖尿病の90%を占めるインスリン非依存型の場合は、食べすぎ、運動不足、ストレス、肥満の解消が発症を防ぐカギとなります。



〈ここがポイント…あなたはいくつ実行できますか？〉

1. 三度の食事は規則正しく、腹八分目にしましょう。
2. 主食は食べ過ぎないようにして、副食は品数を多くとりましょう。
3. 繊維の多い野菜・海草を十分にとりましょう。
4. 生活の中に運動習慣をとりいれましょう(ウォーキング、ラジオ体操等)
5. 疲れやストレスは早めに解消しましょう。
6. アルコールやタバコは医師の指示に従いましょう。
7. 外食は品数の多い定食を取りましょう。
8. 間食は控えましょう。



アルコールのとりすぎに注意

ついつい飲み過ぎて
エネルギーオーバーになりがち

これはいずれもごはん軽く1杯(100g)と同じエネルギーになります(約160kcal)

