

## 運動で予防する

血糖値が上がりにくい体に

糖尿病を  
予防  
しよう！

2024年5月に「糖尿病診療ガイドライン」が5年振りに改訂され話題となりました。

糖尿病の治療で行われる、血糖値の適切な管理は糖尿病の予防としても最適です。

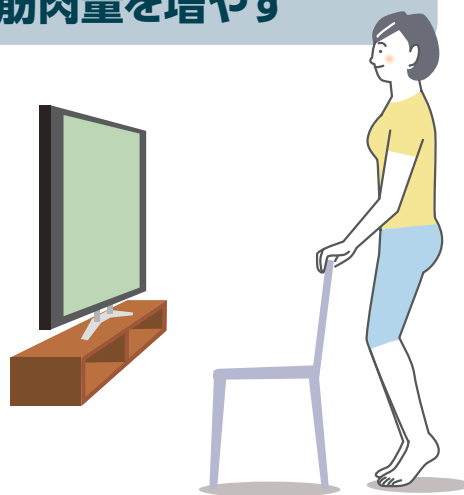
このガイドラインを元に、食事と運動で日常から気を付けられることを学んでいきましょう。

## ①血糖値を下げる、食後の運動

食後は血糖値が上昇しますが、運動をすると血液中のブドウ糖が運動するためのエネルギー源として使われるので、速やかに血糖値が下がります。10分ほどウォーキングするのがおすすめです。

## ②軽めの筋トレで、筋肉量を増やす

筋肉は血液中のブドウ糖を取り込み、エネルギー源として使い、使わない分は貯蔵する役目を持ちます。そのため、筋肉量が増えれば、血糖値も上がりにくくなります。自宅でできる簡単なものから始めてみましょう。



### ①腹八分目

自分にとって適切な食事量を守りましょう。

### ②食品の種類を出来るだけ多く

栄養の偏りが少なくなり、バランスよく摂れるようになります。

### ③動物性脂肪は控えめに

魚を除く動物性の脂肪には注意。脂身を摂りすぎないように。

### ④食物繊維を多く摂る

なかでも水溶性の食物繊維は食後の血糖値の急上昇を防いでくれます。オクラやめかぶなどの“ねばねば食材”が◎。

### ⑤3食規則正しく摂る

食事の回数を減らすと1回当たりの食事量が増え、血糖値が上昇しやすくなります。

### ⑥ゆっくりよく噛んで食べる

噛む回数が増えると満腹感を得やすくなり、肥満を予防できます。

### ⑦単純糖質の多い食品の間食を避ける

お菓子などの甘い食品は、間食でとると血糖値の急激な上昇を招きます。食べるなら食後、少量にしましょう。

## 食生活で予防する

食後血糖値の上昇をゆるやかに

