

# ★糖尿病予防のしおり★

## 糖尿病の診断基準

〔空腹時血糖値〕

**110mg/dl以下**・・・正常  
**110~126mg/dl**・・・要指導  
**126mg/dl以上**・・・要治療

〔HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)〕

**6.5%以上**・・・糖尿病の危険大

## 糖尿病による合併症



## 悪化防止・予防対策

- ①腹八分目！肥満を避ける。
- ②**アルコール**は控えめにする。
- ③甘いものや果物はほどほどに。
- ④**ストレス**をためない。
- ⑤休養と睡眠を十分にとる。
- ⑥**適度な運動**をする。

運動をするなら・・・

## 有酸素運動♪

有酸素運動を行うと  
血中の糖が使われ、  
血糖値を下げるすることができます。



ゆっくりと散歩を  
するだけでも  
毎日続けることで  
効果が期待できます！

## アルコールが なぜいけないのか？

アルコールは、血糖値を下げる  
インスリンというホルモンを分泌  
するすい臓を**破壊**してしまいます。  
また、ビールや焼酎などのお酒には  
ご飯1杯分と同じくらいのカロリー  
があるのです！

**アルコールは、糖尿病の敵です！**

糖尿病は、はっきりした症状が  
出にくいいため、気付かずに放置し、  
悪化するケースが多いです。

糖尿病をお持ちの方も、お持ちで  
ない方も、できることから  
予防していきましょう♪



## 糖尿病をお持ちの方！ 「歯周病」にも気をつけて！

糖尿病により、歯周病が悪化すると歯がなくなったり、歯茎が弱ったりすることで、食事療法がうまくいかずに糖尿病を**悪化**させてしまう原因となります。

歯を大切に♪



## 唾液腺マッサージ

年を重ねるに連れ、唾液の分泌量が減ります。唾液には、糖分を分解する酵素が含まれるため、唾液の分泌量の低下は、糖尿病に大きく関係するのです。

## 唾液腺はココにあります！



### ①舌下腺

両手の親指をそろえ、あごの真下からグイッと10回押す。

### ②耳下腺

人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、耳の手前、上の奥歯の辺りを後ろから前へ10回くるくる回す。

### ③顎下腺

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下からあごの下まで、5か所くらいを順番に5回ずつ押す。

## 最近、注目されている

# 明日葉茶

明日葉に含まれる**カルコン**という物質が、血糖値を下げるホルモンインスリンと似た作用をし、血糖上昇を抑えるとされています。足りないインスリンを補充するとして近年、注目されています。



←市販で売られています♪



## 糖尿病予防のための食事



### EPA (イコサペンタエン酸)

- ・血液さらさら
  - ・コレステロールを減らす
  - ・中性脂肪を減らす
- 鯖、ぶり、うなぎに多い♪

### タウリン

- ・血圧を低下させる
  - ・インスリンの分泌促進
  - ・肝機能、心機能強化
- たこ、ホタテ、まぐろに多い♪

### γ (ガンマ) -リノレン酸

- ・血液さらさら
  - ・血圧、血糖値を下げる
  - ・コレステロールを減らす
- わかめ、昆布、しそ油に多い♪