



今回は、糖尿病にならない体作りについてご紹介して参ります。

若い頃に比べ10kg以上太った人は糖尿病になりやすいことが知られています。最近太ってきたなと思ったら、二十歳の頃の体重を思い出し、これに近づけるよう努力してください。皆様もご存じのとおり、これには**食事習慣と運動習慣の改善がポイント**となります。

## 【血糖値を上げない食事習慣】

### 1 「ベジタブルファースト」

食事は**まず野菜から食べる習慣をつけましょう**

**野菜や海藻類・キノコ類**はカロリーが少なく

繊維質に富んでいるので糖質の吸収が

ゆっくりになります。これらを食べてから

次はおかずを食べ、最後にご飯などの主食を

食べます。



### 2

**糖質の「重ね食い」はしない。**

「うどんとかやくご飯」「パスタとパン」といった糖質ばかりを一度に食べると血糖値が急激に上昇します。このような食べ方はしないほうがよいのです



### 3

**食べ過ぎ、脂質の取り過ぎには注意**

腹八分目、肉や揚げ物はカロリーが高いので摂り過ぎに注意が必要です。



### 4

**食事は抜かない、夕食は早めに**

食事を長時間抜くと次の食事の後に極端な高血糖になることがあります。これは要注意です。また食べてすぐ寝ると肥満の原因になります。



### 5

**よくかんで、食事はゆっくり**

15分以内の短時間の食事は肥満の原因になります。ゆっくり食べることで満腹感が高まり過食が避けられます。



通勤時や買い物では20分程度の早歩きを！  
少し早めに歩くのがコツです。走ったり、逆に1時間以上長時間歩く必要はありません。  
1日数回の短時間早歩きが効果的です。



### 階段の利用を積極的に

上り2階、下り3階分ぐらいはエレベーターやエスカレーターを使わず階段を積極的に利用しましょう。

### 家でもこまめに体を動かす

掃除や片付けなどでこまめに体を動かしたり、腹筋運動・腕立て伏せなど手軽に自宅でもできる運動も積極的に取り入れるようにしましょう。



## いきいき健康教室

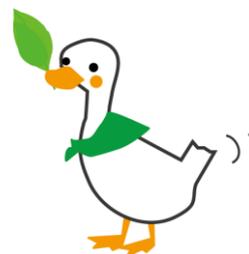
平成28年12月10日(土)午後2時半より

『糖尿病』をテーマに、

井上クリニックにて、井上先生が病気のメカニズムや食事療法、運動療法などについて講義を行います。

どなたでも無料でご参加いただけますので、

皆さま奮ってご参加ください。



〒547-0025 大阪市平野区瓜破西2-7-49 ニューロータスライフ1F

医療法人井上クリニック TEL:06-6700-8800(代表) FAX:06-6700-8801

医療法人井上クリニック 居宅介護支援事業所 TEL&FAX:06-6700-8832(ケアマネ直通)

井上クリニック訪問介護ステーション TEL:06-6700-8802(ヘルパー直通)

何でもご相談ください

