

冊子は以下のようにお使いください

1. まずは表紙の質問項目にお答えください。
2. チェックした内容があなたの食生活改善のポイントです。
3. 内側に各項目のポイントが記載されていますので、ご参考にしてください。
4. 右枠のアルファベットがご確認いただきたい内容です。



食生活の改善は一人では難しいもの。  
 仲間を募りながら、少しずつ改善していきましょう。

ご相談はこちらまで

公益社団法人 石川県栄養士会  
 金沢市平和町1丁目3番1号 平和町庁舎3階  
 TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5061  
<http://www.ishikawa-eiyoushi.com>

## 糖尿病予防の すすめ



日本人の4大疾病に数えられる糖尿病。糖尿病の予防・治療には食事療法・運動療法が第1選択となります。まずは食習慣を見直して、予防・治療のポイントを学びましょう。

質問事項	チェック	参考
① おなかいっぱいになるまで食べます。	<input checked="" type="checkbox"/>	A
② ながら食いをすることがよくあります。	<input checked="" type="checkbox"/>	A
③ 油っこいものが好き、よく食べます。	<input checked="" type="checkbox"/>	B
④ 甘いものは別腹、食後のデザートは欠かせません。	<input checked="" type="checkbox"/>	C
⑤ 体に良いので、果物はしっかり食べます。	<input checked="" type="checkbox"/>	G
⑥ 野菜ジュースを野菜代わりに飲んでいきます。	<input checked="" type="checkbox"/>	K
⑦ 味の濃い料理が好きです。	<input checked="" type="checkbox"/>	F
⑧ ご飯は食べない、または少なくしています。	<input checked="" type="checkbox"/>	E
⑨ いつも同じものばかり食べています。	<input checked="" type="checkbox"/>	L
⑩ 野菜や海藻は好んで食べません。	<input checked="" type="checkbox"/>	K
⑪ 肉が大好きです。	<input checked="" type="checkbox"/>	B・D
⑫ 朝食は食べません。	<input checked="" type="checkbox"/>	I
⑬ 昼食はラーメンやめん類などの1品で済ませます。	<input checked="" type="checkbox"/>	E・F・L
⑭ 夕食はドカッとたくさん食べます。	<input checked="" type="checkbox"/>	I
⑮ 食事の時間は決まっていません。	<input checked="" type="checkbox"/>	I
⑯ 夕食や間食を食べてもすぐに寝てしまいます。	<input checked="" type="checkbox"/>	I
⑰ 食事を食べるのは早い方です。	<input checked="" type="checkbox"/>	A・J
⑱ 食べる時にはあまり噛みません。	<input checked="" type="checkbox"/>	J
⑲ 外食をすることが比較的多いです。	<input checked="" type="checkbox"/>	H
⑳ お酒はやめられません。	<input checked="" type="checkbox"/>	M

## 糖尿病の予防・治療ポイント

日々の食生活のポイントを知る事で、生活習慣病の予防につながります。チェックのついた項目について、もう一度考えてみましょう。できる事から改善しましょう。まず一歩踏み出すことが大切です。

### A. 食べすぎないことでの効果

食べる量が多いと、太ります。摂取と消費のバランスが悪いことが原因です。太ると血液中の糖質を細胞の中に取り込む時に必要となるインスリンの効きが悪くなると言われます。インスリンを効果的に作用させるためには太らないことがポイントです。食事は腹八分目、満腹にならない程度に食べましょう。

### B. 脂質の効果

脂肪の摂取過剰はもちろん問題です。揚げ物や脂肪の多い食品は食べ過ぎないように注意しましょう。魚に含まれる脂肪は多価不飽和脂肪酸と言われ、血管内をきれいにしてくれます。また、脂肪は消化が遅い分、空腹になるタイミングを遅くしてくれます。

### C. 『甘いもの』の影響

甘いものは心を癒してくれる大切なもの。でも、血糖値を上昇させ、血糖コントロールに悪影響を与えます。食べる量、食べる頻度を調整してみましょう。

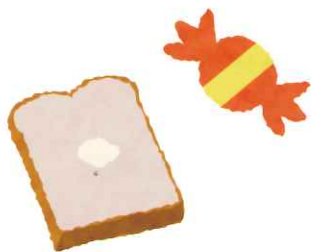


### D. たんぱく質の効果

体を作るたんぱく質はとても大切です。しかし、これもとればとるほど良いかというとり過ぎはやはり体に負担です。バランス良く摂取しましょう。

### E. 糖質の理解

糖質を含む食品はごはんやめん類、パンだけではなくありません。いも類や果物、お菓子やジュースにも含まれます。ご飯を食べないことが血糖コントロールにつながるわけではありません。



### F. 塩分制限の効果

塩分は体内に水分を引き込み、血液量を増やし、体をむくませるにもなります。糖尿病由来の心疾患対策には有効です。また、濃い味を好むと塩分の他、砂糖の使用量も増え、血糖値に影響を与えます。日本人の塩分摂取量は多いと言われているので、少し減らしてみましょう。

### G. 果物の影響

果物も最近では甘くなりました。秋になると柿の食べ過ぎで血糖値を上げる方がいます。果物も食べすぎは問題です。



### H. 外食の注意点

外食は①味が濃い、②糖質が多い、③野菜が少ない、④脂質が多いと言われます。家で食べるよりも多く食べてしまう方もいるかもしれません。外食の時にはごはんの量、野菜の量などを意識してみましょう。

### I. 食事時間の影響

食事を抜いたり、食事時間がばらつくと血糖値上昇もばらつき、時には低血糖、時には高血糖になりかねません。食事は1日3回、同じ間隔、同じ量がベストです。難しいけど…夕食を多くとる事や、夜寝る前に食べることは太る原因にもなります。

### J. 咀嚼の効果

口の中でもぐもぐ噛んで、ごくと飲み込む。この活動を毎日・毎食行い、私たちの体は生かされています。しっかり噛むことで食事に時間がかかり、血糖値が上がる前に満腹感を感じることができます。結果、食事摂取量を減らすことになり、体重にも影響を与えることができます。

### K. 野菜摂取の効果

野菜は食物繊維やカリウムを多く含みます。野菜を食べることで、①エネルギー摂取量を減らす、②血糖値の急上昇を抑える、③脂肪吸収を抑える、④排便コントロールをよくするなど、良い効果が期待されます。



### L. 同じものを食べ続けることへの影響

好きなものばかり食べる。幸せですよ！でも、ちょっと待って!!栄養のバランスはとれていますか?いろいろな食品から栄養をいただきます。

### M. お酒は百薬の長?

お酒は節度を持って飲みましょう。飲み過ぎは毒です。休肝日を作る。ご褒美の日飲む。など工夫して楽しみましょう。

