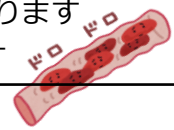


血糖を上手にコントロールする

「高血糖」はなぜ悪いの？

血糖は・・・身体にとって大事なエネルギー源です

食べ過ぎで血糖が高い状態が続くとインスリンがうまく働かなくなります
すると ⇒ 血管に負担がかかり血管の壁に傷がついてしまいます



やがて

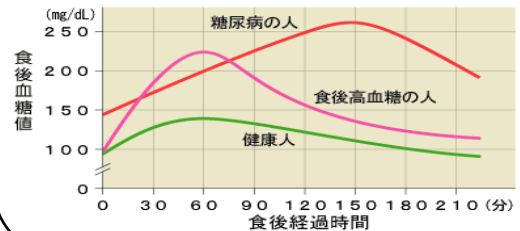
血管に障害が起きて詰まり
合併症が起こります
糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞



予防するには



食後に急激な高血糖を防ぎ
血糖値の変動を穏やかにすることが
大切です！



I 血糖コントロールのための食事術

- ① 食物繊維をよくとり
バランスよく



- ② 極端な空腹や
食べ過ぎを防ぐ



- ③ 糖質の適量を知る
適切なエネルギーの50%



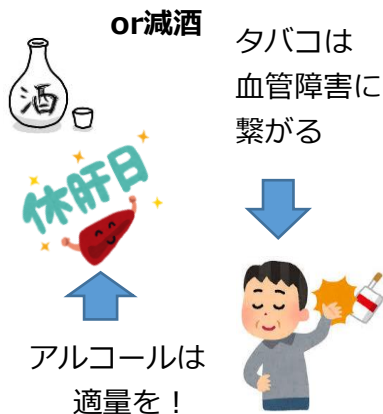
II 血糖コントロールのための生活習慣改善術

- ① 運動習慣を持つ



運動を日常生活に
取り入れよう！

- ② 適量飲酒 禁煙



タバコは
血管障害に
繋がる

アルコールは
適量を！

- ③ 休養とストレス解消



睡眠で身体と心に

リフレッシュを！

ストレス解消法を

見つけよう！