

で
元
気
生
活
す

健康寿命を

延ばす
習慣

糖尿病を防ぐ生活習慣

糖尿病って、どんな病気？

糖尿病とは慢性的に血糖値が高い状態で、それに伴って血管障害や神経の病気など重大な障害が起ってくる病気です。初期には自覚症状が少ないため、放置して病気が進行してしまうケースが少なくないのです。

私たちに必要な栄養素のなかで穀物や芋類、果物などから摂取される糖質は、肝臓でブドウ糖に変えられ、血液で全身に送られてエネルギー源となるのですが、糖尿病はその代謝がうまくいかない糖代謝障害という病気です。

原因は、血中の糖を細胞にとり入れる時に必要なインスリンというホルモンが、不足したりその機能が低下しているためです。ほとんどは偏った生活から起るので、生活習慣を見直すことが必要です。

糖尿病の危険因子はコレ！

ここでは、糖尿病の9割以上を占めるインスリンが不足したり、働きが悪くなったりする2型糖尿病についてとりあげます。

- 糖尿病になりやすい体質
- 過食 ●肥満
- 不規則な生活
- 高脂肪・高たんぱく質
- 運動不足 ●ストレス
- 加齢(40歳以上)
- 高血圧 ●高脂血症



危険因子をとりのぞく方法

日本人は糖尿病になりやすい民族といわれ、50代以上は3人に1人が糖尿病の可能性があるとされます。その原因は食生活や運動不足などで、環境因子の重要性が見直されています。

- 肥満 = 糖尿病ではないが、肥満になるとからだの中で糖がうまく利用されず、糖尿病になりやすくなる。
- 通勤の途中でひと駅歩く、階段の昇り降りをするなど毎日の運動を心がけよう。
- ストレスは血糖値を上げる原因に。ストレスは早めに解消を。
- 外食は栄養のバランスを考え、カロリーが高すぎるものは残すようにする。
- 3度の食事の時刻と内容はできるだけ一定に。夕食のまとめ食いや夜遅くの食事・飲酒は、肥満のもと。

食生活と運動で肥満を予防



食べすぎを予防するには 食するときのひと工夫で差をつける

食事前に

生野菜やスープを胃に入れ、食べる量を減らす。



主食は

繊維やミネラルが多く量が少なくてすむ、玄米・胚芽米、全粒粉などでつくったパンや麺に。



おかずは

肉の脂身はとりのぞき、サラダにはノンオイルのドレッシングを。

