

生活習慣の改善で糖尿病を予防しよう！

あなたは糖尿病にかかりやすい？

糖尿病にかかる原因は、年齢の問題などもありますが、ほとんどが生活習慣の問題です。糖尿病にかかりやすいかどうか以下の項目にチェックしてみましょう。チェックの数が多いほどかかりやすくなるので、これからは、生活習慣を改善していくよう心がけていきましょう。

太っている

お酒をたくさん飲む

食べ過ぎている

脂っこいものが好き

甘いものが好き

おやつを必ず食べる

夕食が遅く極端に多く食べる

食事時間が不規則

家族や親戚に糖尿病の人がいる



野菜や海藻類をあまり食べない

朝食は食べない

ドリンク剤をよく飲む

運動不足である

ゆっくり休めない

ストレスがたまっている

40歳以上である

妊娠中に血糖値が高いと言われた

ことがある



糖尿病の予防法は？

①健康体重の維持

自分の適正体重を知り、維持しましょう。

■適正体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重



②1日3回、主食・主菜・副菜のそろった食卓を



③野菜・海藻をたっぷりとり

血糖の上昇を穏やかにする働きがある食物繊維が豊富です。



④まとめ食いをしない

血糖値が急激に上がりやすくなるので、1回に食べる量が多くなりすぎないようにしましょう。

⑤お菓子や甘い飲み物を控える

間食の食べすぎは、カロリーのとりすぎにつながります。



⑥お酒はほどほどに休肝日も忘れずに。



⑦運動習慣をつけよう

肥満を防ぐだけでなく、全身の細胞のインスリン感受性も高めることにもつながります。



⑧健診を受けよう

糖尿病は自覚症状がないまま進むので、年に1回は必ず健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



毎月19日は「家族団らんの日」 毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

【問い合わせ先】山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県健康長寿推進課

TEL 0233-29-1267
TEL 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
平成29年3号