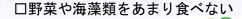
あなたは糖尿病にかかりやすい?

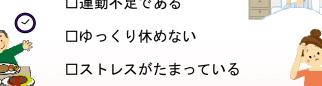
下記のチェックでいくつ当てはまりますか? 当てはまる数が多いと糖尿病にかかりやすくなるので気をつけましょう。

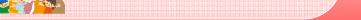
- 口太っている
- 口お酒をたくさん飲む
- 口食べ過ぎている
- 口脂っこいものが好き
- 口甘いものが好き
- 口おやつを必ず食べる
- □夕食が遅く極端に多く食べる
- □食事時間が不規則
- □家族や親戚に糖尿病の人がいる



- 口朝食は食べない
- ロドリンク剤をよく飲む
- 口運動不足である
- □40 歳以上である
- 口妊娠中に血糖値が高いと言われたことが







糖尿病の予防法は?

①健康体重の維持

自分の適性体重を知り 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 とろう

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

血糖値を急激に上げや すくするので、1回に食 べる量が多くなりすぎ ないようにしましょう。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 120233-29-1267 平成 26 年度 第2号

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。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 16.0233-29-1267 平成 26 年度 第 2 号