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。

- □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

【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　TEL0233-29-1267　平成 26 年度　第 2 号

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。

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　TEL0233-29-1267　平成 26 年度　第 2 号