糖尿病でない人にも！

知ってほしい糖尿病のこと

糖尿病とはどんな病気？

私たちの血液中のブドウ糖（血糖）の濃度は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって一定の範囲に保たれています。
糖尿病は、インスリンが十分に働かないことで慢性的に血糖が増えてしまう病気です。血糖の濃度（血糖値）を高いまま放置すると、将来的に心疾患や失明、腎不全、足の壊疽といった合併症につながる恐れがあります。

糖尿病の原因

糖尿病は、原因によっていくつかの種類に分類されます。

生活習慣だけでなく、さまざまな原因が絡み合っています。
誰でもなり得る病気です。

１型糖尿病

主に自己免疫等が原因となって、膵臓の細胞が壊れることで、インスリンがほとんど出なくなる糖尿病です。

治療はインスリン注射が必須。

２型糖尿病

生活習慣だけでなく遺伝的な素因や社会環境要因が複合的に関連して、インスリンの働きが弱くなったり、出にくくなったりする糖尿病です。

食事療法・運動療法が基本。
場合によって、飲み薬やインスリン注射も行います。

そのほか・・・

１型・２型糖尿病の他に、遺伝子異常や疾患、薬剤の影響などによるもの、妊娠中に糖代謝異常をきたす妊娠糖尿病などがあります。

今から対策しよう！
糖尿病の発症予防・重症化予防のための食事の工夫

糖尿病予防の食事は、特別なことではありません。適正な量で、バランスよく、規則正しく食べることが大切です。

★「バランスよく」を心がけよう！

主食・主菜・副菜を組み合わせると、炭水化物・たんぱく質・脂質をはじめとした栄養バランスが整いやすくなります。



主食
ごはんやパンなど炭水化物の主な摂取源。

副菜（２～３品程度）
野菜・海藻・きのこなどを多くとれるおかず。
ビタミン、ミネラル、食物繊維などの主な摂取源。

主菜
肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の主な摂取源。

★焼きそばやカレーライスなど１品料理のときは・・・



具だくさんにしたり、副菜、果物、乳製品などをプラスすると不足しがちな栄養素を補うことができます。



白米を玄米や雑穀米、パンであれば全粒粉パンに変えることも、食物繊維がとれるのでおすすめです。



食物繊維を一緒にとることで、血糖値の上昇が緩やかになります。

★食べる順番にもひと工夫！

副菜 ＞ 主菜 ＞ 主食

おかずから先に食べる方が、血糖値の上昇が緩やかに。

規則正しい食事が血糖値の急上昇や高血糖の持続を防ぎます

食事は朝・昼・夕の３食が基本です。時間を決めて規則正しく食べること、食事量も偏りが出ないよう、なるべく毎食同じくらいの量を食べるように心がけましょう。

朝食 

昼食 

夕食 

食べすぎだけでなく、食べなさすぎや欠食も血糖値急上昇の原因に。

問い合わせ　志摩市　健康推進課（保健センター）　0599-44-1100