



糖質とりすぎていませんか？



糖尿病とは・・・血液中を流れるブドウ糖（血糖）の濃度が高い状態で続いてしまう病気です

健康診断の結果を
見てみましょう

空腹時血糖 126 mg/dl 以上、または HbA1c 6.5 以上で高血糖です。
(詳しく知りたい方肥満のある方は、健康相談をご予約ください。)

空腹時血糖
(mg/dl)

～100

126～

正常範囲です

高めです

糖尿病・・・要注意

HbA1c (%)

～5.6

6.5～

引き続き生活習慣に
気を付けましょう

生活習慣の改善が必要
です

血糖コントロールが必要です。ま
ず、医療機関を受診してください

(※空腹時血糖で判断できない場合、随時血糖で判定します。)

このまま高血糖を放っておくと？
動脈硬化が進行し、全身の血管がボロボロに。
さらに高血糖により全身の神経も傷つきます。

放置すると

細い血管

太い血管

- ・糖尿病網膜症
- ・糖尿病腎症
- ・糖尿病神経障害 など

- ・心臓病
- ・脳卒中
など

糖尿病などを予防するために

高血糖や血糖値の急な上昇を防ぎましょう

血糖値の上昇は動脈硬化の進行を早めます。食事のとり方を工夫しましょう

体に吸収される
スピードが速い

糖質とは・・・

糖質（炭水化物）、脂質、タンパク質は、3大栄養素です。人間が生きていくためには、欠かすことのできないものです。食物から摂取した糖質は体内でブドウ糖に分解され、脳や筋肉を動かすエネルギーとして利用されます。

炭水化物（糖質）を多く含む食品は？



血糖値を上げない食事のコツ

1. ゆっくりよく噛んで食べましょう
2. 3食きちんと食べましょう
3. 夜食はひかえましょう
4. 主食主菜副菜を組み合わせましょう
5. 食後軽い運動がおすすめ
6. 野菜を食べましょう
7. 野菜から食べましょう
8. お菓子やジュースを食べ過ぎない



特に間食は

食べる時間と量を見直しましょう

間食食べすぎを防ぐために・・・

- ・個包装のものを購入する
- ・1回に食べる量だけ購入する。
- ・おなかがすいた時に買い物は行かない



肥満が高血糖の原因である可能性があります。

- ・腹囲 85 cm以上（男性）90 cm以上（女性）
- ・BMI25 以上

体重を3%減らしてみませんか？



※詳しく知りたい方は、栄養相談をご利用ください。 中央保健センター ☎0897-52-1215



なすのからしみそあえ

《材料2人分》

なす・・・2個（140g）
塩・・・小さじ1/4

A { さとう・・・小さじ1
みそ・・・小さじ1
練りからし・・・小さじ1/4
酢・・・小さじ1



作り方

1. なすはへたをとって縦半分に切り、3mm厚さの半月切りにする。塩をまぶして約10分おき、水気を絞る。
2. Aを合わせ①に和える。



《1人分》

エネルギー27Kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.9g



ピーマンの塩こんぶあえ

《材料2人分》

ピーマン・・・5個（150g）
塩昆布・・・大さじ1
レモン果汁・・・小さじ2



作り方

1. ピーマンは縦半分に切って種とヘタを除き横に細切りにする。さっとゆでる。
2. ボウルにレモン果汁と塩昆布合わせ、ピーマンと和える。



《1人分》

エネルギー22Kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.5g



ゴーヤの梅みそあえ

《材料2人分》

ゴーヤ・・・140g
砂糖・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
みそ・・・大さじ1
梅干し・・・中1個
ちりめんじゃこ・・・大さじ1



作り方

1. ゴーヤはしっかりワタを取って薄切りにして、軽く塩（材料外）をふり5分程度置く。
2. ゴーヤをボウルに入れ、そのまま熱湯をかけて混ぜる。ザルにあげて水洗いし、しっかり絞る。
3. ゴーヤとちりめん以外を小鉢で練り合わせレンジで30秒加熱する。
4. ②と③にちりめんじゃこを混ぜ合わせる。



《1人分》

エネルギー47Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.9g



おくらの粒マスタードあえ

《材料2人分》

おくら・・・10本
ミニトマト・・・5個
A { 粒マスタード・・・小さじ2
マヨネーズ・・・小さじ2



作り方

1. トマトは、へたを取り1口大に切る。
2. おくらは、熱湯で1分茹でざるで冷まし水気を飛ばす。
3. 食べやすい大きさに切り A で和える。



《1人分》

エネルギー45Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.2g