

糖尿病の診断基準は？



11月14日は「世界糖尿病予防デー」
11/8～14は全国糖尿病週間です。

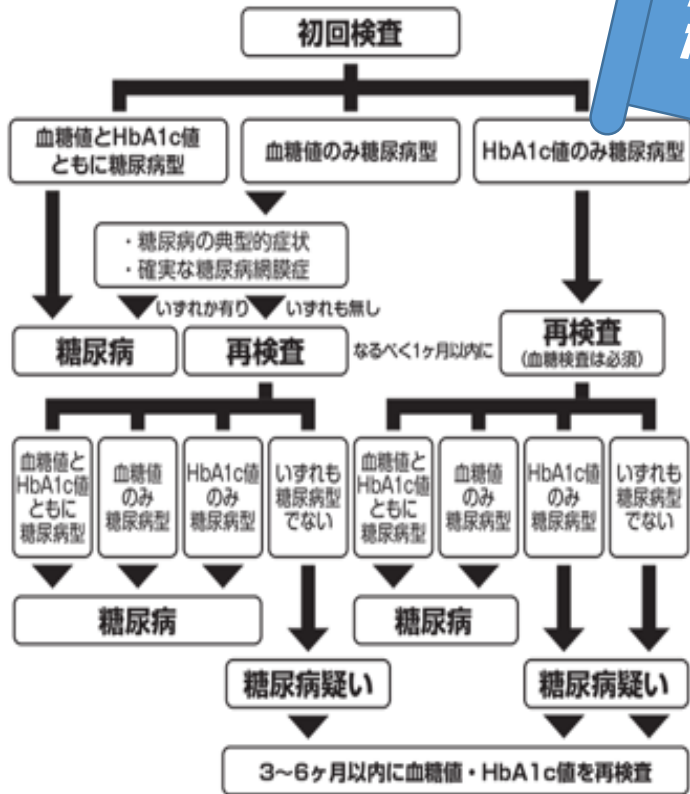
健診は受けて
いますか？



もう一度自分の数値を
チェックしてみましょう！



早めに保健センター
や病院で相談してみ
ましょう！



注1) 血糖値とHbA1cの同日測定を推奨し、より早期に糖尿病と診断する
注2) 初回検査と再検査の少なくとも一方で、必ず血糖値の基準を満たすことが必要(HbA1cのみは不可)
(日本糖尿病学会編：科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドラインより引用改変)

☆判定基準

判定区分	正常型	境界型	糖尿病型
HbA1c	4.6～5.9%	糖尿病 予備軍	6.5%以上
空腹時血糖	110mg/dl未満		126mg/dl以上
ブドウ糖負荷試験 負荷後2時間	140mg/dl未満		200mg/dl以上
随時血糖	正常型・境界型の判定には使わない		200mg/dl以上

正常型でも・・・

●特定保健指導対象になることがあります

肥満があり、空腹時100mg/dl以上、または
空腹時が測れないときはHbA1c5.6%以上の場合



疑問③

食後の血糖値の上昇をおさえるサプリや飲み物は？

糖を分解する消化酵素の働きを抑制して、糖の吸収を抑える。

難消化性デキストリンなどの食物繊維を含むことで糖の吸収を穏やかにする。

⇒「特定保健用食品」の表示のある、信頼性の高い商品を選びましょう。あわせて食べすぎにも注意！

★治療コントロール目標値

血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

★治療目標については年齢、罹患期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定します。

★65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロールの目標」がある。認知機能や基本的ADL、手段的のADLも加えてカテゴリーⅠ・Ⅱ・Ⅲに分かれます。



疑問① 空腹時血糖値は低いのに、ヘモグロビンA1cが高値？

食後の数時間に限って血糖値が高い場合。
検査前だけ食事や運動に気を付けた場合。

⇒食後1～2時間の血糖値を検査してみましょう。

疑問② 低エネルギー甘味料なら、血糖値は上がらないか？

種類によって程度は違うが、上がりにくくなります。
とりすぎると糖代謝に悪影響を及ぼす可能性も・・・

⇒表示を正しくチェックして、上手に活用しましょう。



血糖値の上昇をゆっくりにしてくれる食物繊維を意識してとろう!!

*だいこんのチヂミ

【材料】 2人分

大根・・・250g
 小松菜・・・100g
 A [塩小さじ1/2+水大さじ2]
 いか・・・100g
 小麦粉・・・1/2カップ
 B [卵・・・2個
 ごま油・・・小さじ2
 サラダ油・・・大さじ1
 ≪たれ≫ ～お好みで
 酢・しょうゆ・・・各小さじ1、ラー油少々



作り方

- ① 大根は5cm長さ5mm角程度に切り、小松菜は5cm長さに切る。Aの塩水を振ってもみ、しばらくおいて水けをしぼる。
- ② いかは細切りにする。
- ③ ボウルに①と②を入れ、小麦粉を振り入れてまぶし、溶き混ぜたBを少しずつ加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、③を入れて平らにして焼く。裏返して、弱火で焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、皿に盛り、たれを添える。

1人分 エネルギー量366kcal たんぱく質20.5g 脂質17.6g 糖質25.4g 食物繊維3.3g
 塩分2.1g

*根菜のチゲ煮込み

【材料】 2人分

ごぼう・・・150g
 人参・・・180g
 塩・・・小さじ1/2
 にら・・・50g
 生タラ・・・2切れ(200g)
 A [生姜・にんにく・・・各1かけ分
 豆板醤・・・小さじ1/2
 砂糖・ごま油・・・各大さじ1
 水・・・2カップ



作り方

- ① ごぼうはたわしでよく洗い、1cm幅の斜め切りにし、水にさらしアク抜きをする。人参は皮付きのまま1cm厚さの輪切りにする。ごぼうの水をきり、人参と合わせて、塩でもんでなじませる。
- ② にらは5cm程度に切る。生姜、にんにくはすりおろす。
- ③ タラは1切を3つに切り、Aをからめる。
- ④ 鍋に水と①を入れて中火のかけ、煮立ったら弱火で15分ほど煮る。③を加えて、弱火のままタラに火が通るまで煮る。
- ⑤ 最後にニラを加えてさっと煮たら火を止め、器に盛る。

1人分 エネルギー量209kcal たんぱく質20.3g 脂質2.6g 糖質18.9g 食物繊維7.9g
 塩分2.2g

おすすめ！ちょいたし常備菜

*きのこ

しめじ・まいたけ・えのき・エリンギなど合わせて500gの石づきを除き、適当な大きさに裂いたり、切ったりする。
 耐熱容器にきのここと赤唐辛子の小口切りを1本分を入れて、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱、上下を返して2分加熱。
 ざるにあげて冷まし、ボールに入れてサラダ油大さじ2を和える。
 (保存袋に入れて冷蔵庫で3～4日。冷凍庫で2週間)
 ⇒ サラダ、炒め物、汁ものの具などちょい足し(50g)すると、食物繊維が1.9gとれます。



*ひじき

芽ひじき1袋を水で戻し、熱湯でさつとゆで、ざるにあげて湯を切る。
 鍋にだし汁1/2カップ、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2を入れ、中火にかけふつふつしてきたらひじきと生姜の干切り1かけ分を加え、汁けがなくなるまで煮る。
 (保存袋に入れて冷蔵庫で3～4日。冷凍庫で1か月)
 ⇒ サラダ、炒め物、汁ものの具、混ぜご飯などちょい足し(25g)すると、食物繊維が1.2gとれます。

