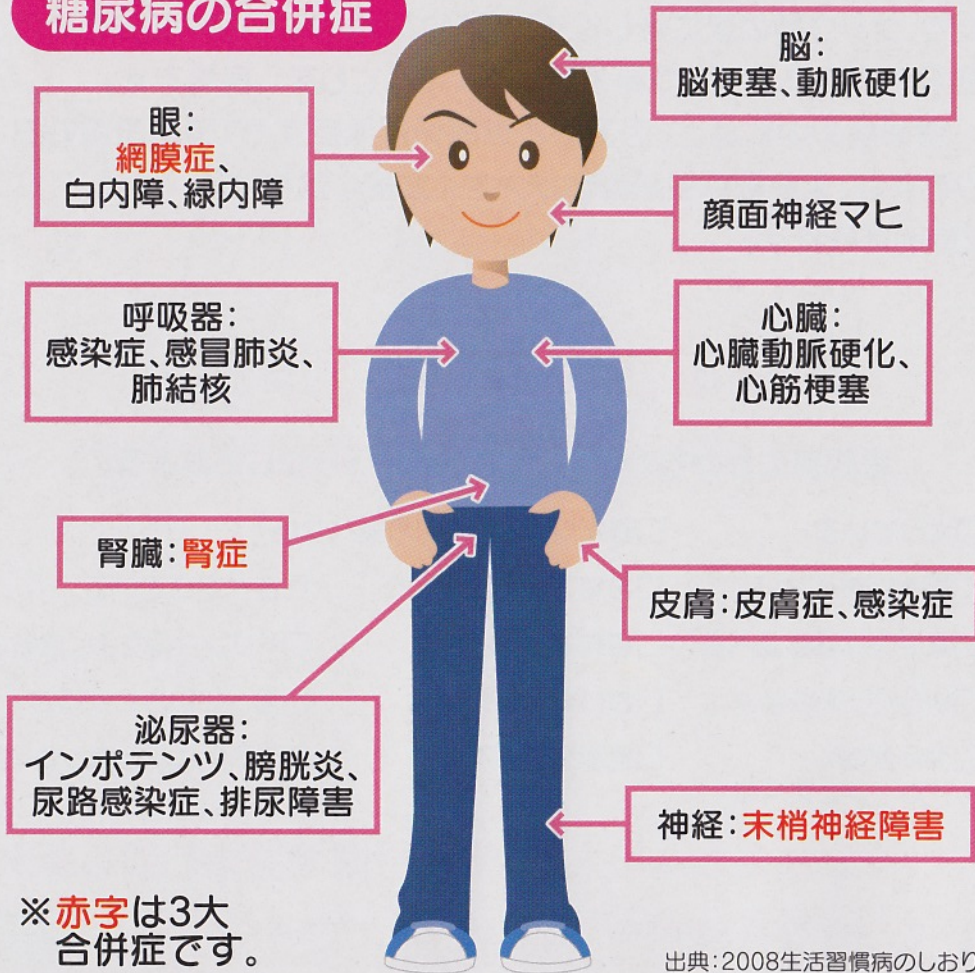


本当に怖いのは合併症

糖尿病で怖いのは、**合併症**です。しかし、血糖値が高いだけでは、しばらくは自覚症状がないこともあり、糖尿病が深刻な病気であることがあまり理解されていません。

糖尿病の予備軍でありながらも、治療を受けずに放置している人が多くいます。**重症化する前に生活習慣を見直すことが、重要なポイント**です。

糖尿病の合併症




※赤字は3大合併症です。


出典：2008生活習慣病のしおり

糖尿病を防ぐためには？


食べ過ぎないこと、栄養のバランスをとることが大切です。そのためには、普段の食事や生活でこんなことに気を付けましょう。




野菜はたっぷり食べよう
野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。1日に350g以上とることを目標にしましょう。




決まった時間に、時間をかけて
朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べたりするのはよくありません。ゆっくりよく噛んで食べましょう。




甘いものや油っこいものは食べ過ぎない
甘いものや油っこいものは、太りやすい食品です。食べ過ぎに注意しましょう。



大皿は取り分けて、お茶碗は小ぶりのものを
大皿からは取り分けて食べましょう。お茶碗を小さくすると、食べ過ぎを防ぐことができます。



薄味にしよう
味の濃いおかずは、ご飯をたくさん食べてしまいがちです。素材の味をいかした薄味の料理を心がけましょう。



お酒はほどほど、たばこは禁煙
お酒やたばこは、糖尿病の危険を増加させます。お酒は適量を守り、たばこは禁煙に努めましょう。