



# 食事の工夫で糖尿病予防

糖尿病の予防には、エネルギーのとり過ぎや食後の急激な血糖値の上昇を避けることが効果的。  
毎日の食事を工夫して糖尿病を予防しましょう。

## 血糖値を上げない食事の工夫

### 食べる順番をチェンジ

野菜やきのこ類、豆類などから食べ始めると、血糖値の上昇が緩やかになる他、食べる量も減らせます。



### 食べるスピードをゆっくり

早食いは血糖値の急上昇を招きます。ゆっくりよく噛むことを心がけましょう。

### ながら食い NG

無意識のうちに食べ過ぎてしまうので、ながら食いは避けましょう。

### エネルギーダウンできるメニューを選択

コンビニで選ぶなら...



カルボナーラ

マイナス  
約150kcal



ペペロンチーノ

パスタは濃厚系よりシンプルな味付けのものを選びましょう。



健保のLINEを開設しました。毎日の生活に必要な情報をお届けします。

あなたは大丈夫?

### 健診データを確認しよう

	単位	基準値	要注意 (要保健指導)	要医療
空腹時血糖	mg/dl	99以下	100~125	126以上
HbA1c	%	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上
随時血糖	mg/dl	99以下	100~125	126以上