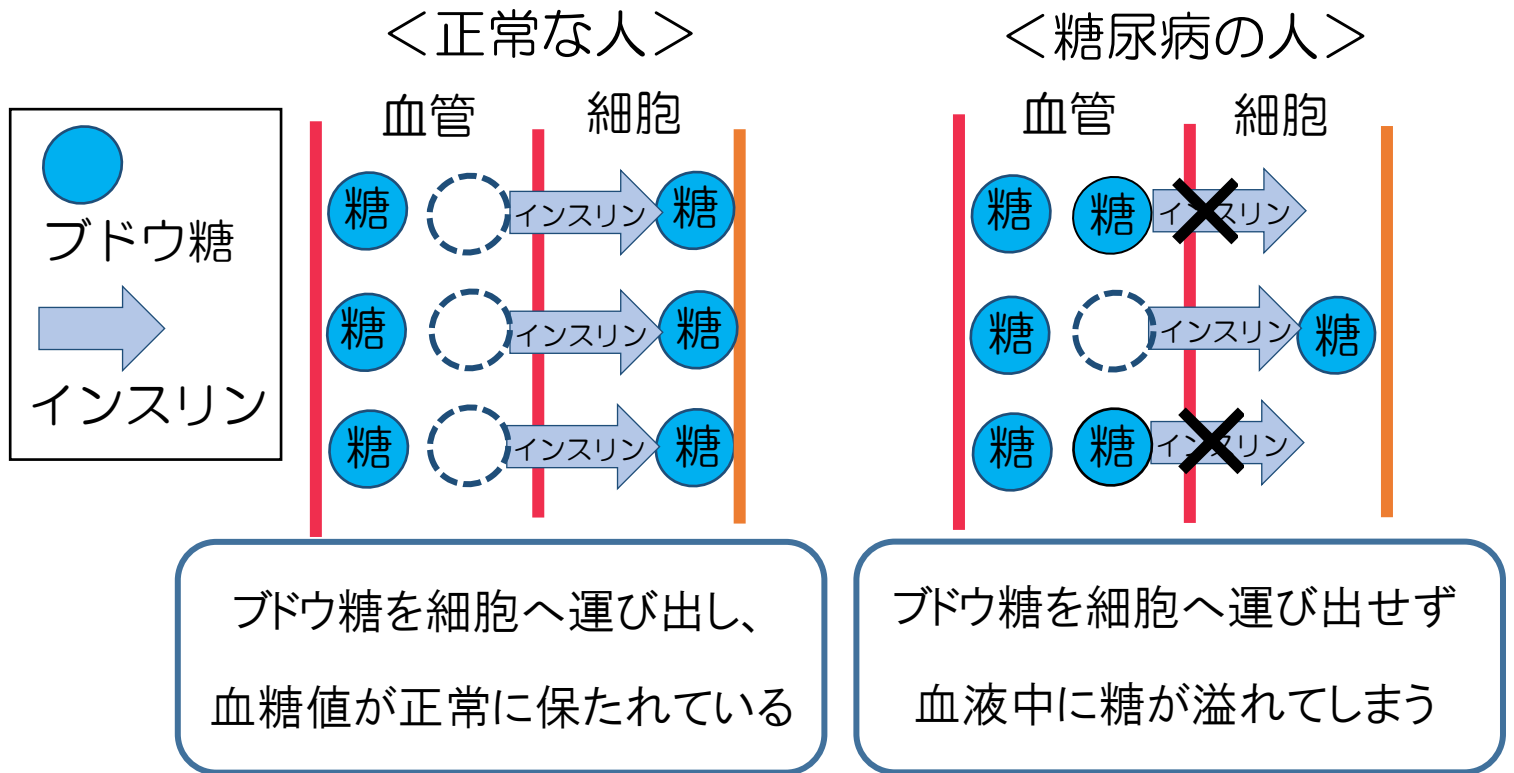


糖尿病について知ろう！

糖尿病とは

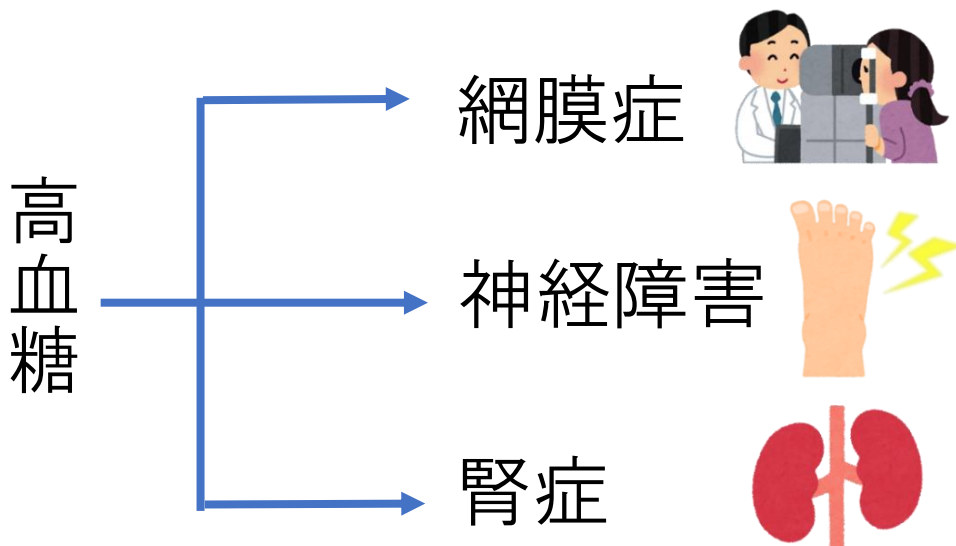
インスリンが十分に働かず、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が高くなってしまふ病気のことを言います。



血糖値が高い状態を放置すると？

血管に負担がかかり、様々な病気が進行してしまいます。

＜糖尿病の三大合併症＞

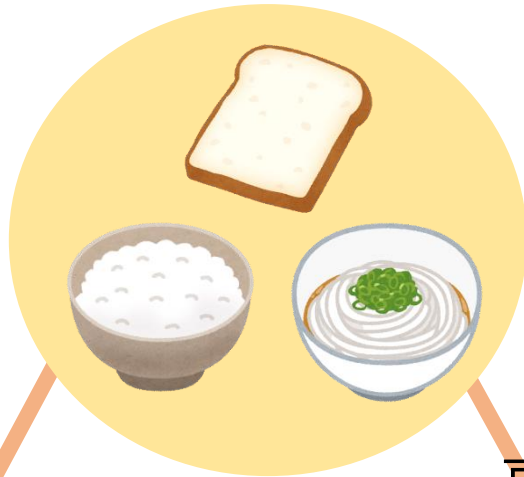


糖尿病予防の食事

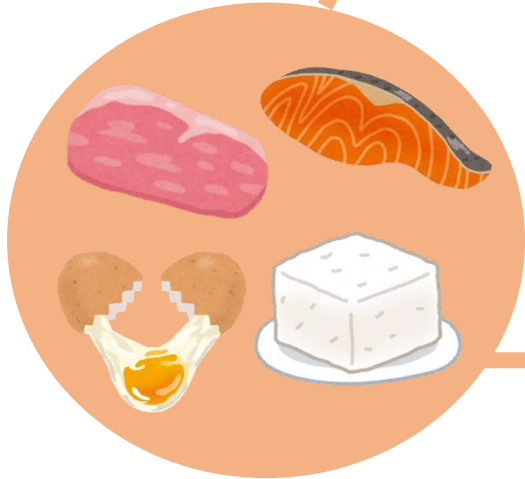
ポイント①

1回の食事に
主食・主菜・副菜を揃える

主食
(炭水化物)



主菜
(たんぱく質、脂質)



副菜
(食物繊維、ビタミン、ミネラル)



ポイント② 食べ方を工夫する

- 1日3食規則正しく食べましょう
- よく噛み、ゆっくり食べましょう
- 副菜から先に食べましょう