

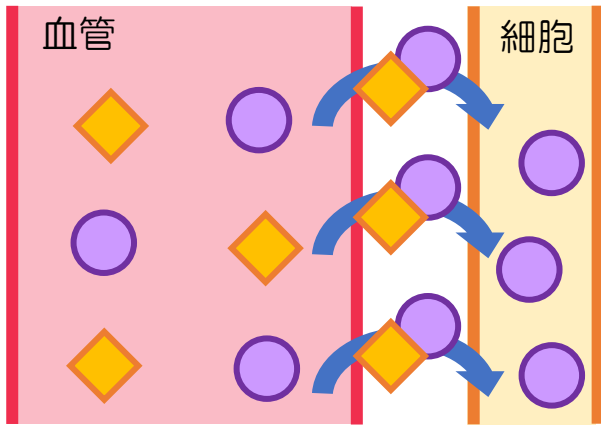
毎年11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病について知ろう

1. 糖尿病って何？

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）が高くなってしま病気のことを言います。

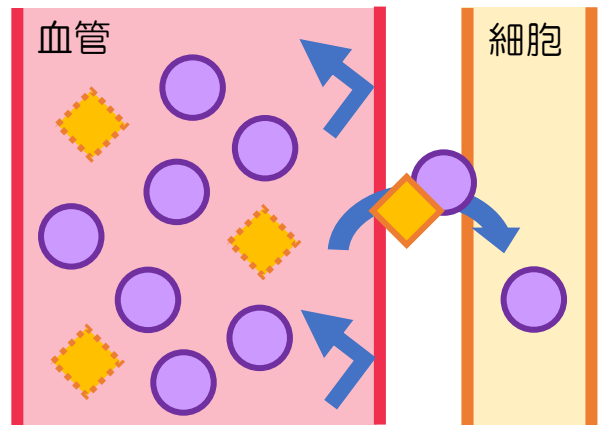
インスリンが働くと

ブドウ糖を細胞へ運び出すため
血糖値が正常に保たれる



インスリンの働きが**悪い**と

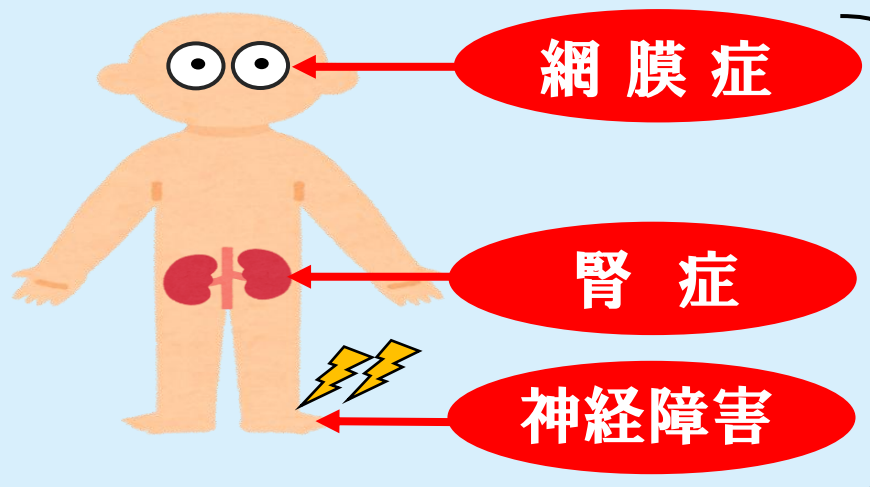
ブドウ糖を細胞へ運び出せず
血液中に糖が溢れてしまう



● ブドウ糖 ◆ インスリン

2. 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

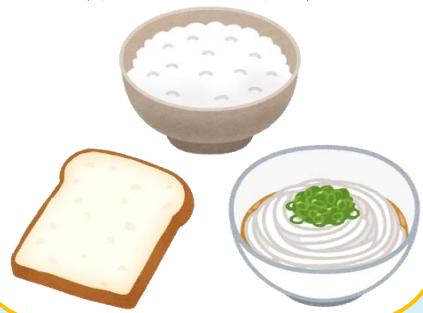
3. 糖尿病予防の食事のポイント

ポイント
①

バランスよく、カロリーをとり過ぎない

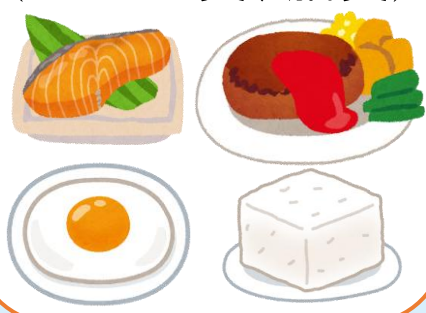
主食

(炭水化物)



主菜

(たんぱく質、脂質)



副菜

(食物繊維、ビタミン等)

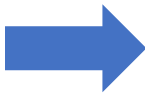


ポイント
②

野菜はたっぷり、主食より先に食べる

【食べる順番】

1 副菜



2 主菜



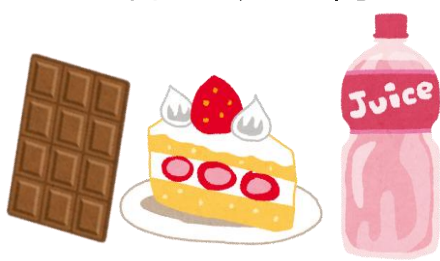
3 主食



ポイント
③

菓子類、甘い飲み物は控えめに

菓子類、
甘い飲み物



果物や乳製品、
水や無糖のお茶

