

糖尿病の患者数は推定890万人、予備軍は1320万人と言われ、血糖値が高い方が増えています。糖尿病は血糖値が慢性的に高くなる病気で、**原因の9割が食べすぎや運動不足です。**

今回は、食事で防ぐポイントをご紹介します。

①炭水化物だけの食事を避け、主菜、副菜をバランスよくとりましょう

麺類やおにぎりだけの食事は、食後高血糖をまねきます。

②おかずから食べましょう

副菜（野菜など）⇒主菜（肉や魚など）⇒主食（ごはんなど）の順に食べると、食後の血糖値の上昇がおだやかになると言われています。

③野菜、海藻、きのこを毎食2品とりましょう

食物繊維は、食後の血糖値の上昇をおだやかにします。

④早食いはやめ、しっかり噛んで食べましょう

麺類や丼物、カレーライスなどの味のついた主食は早食いになりやすいので控えましょう。

⑤間食は控えましょう

回数は1日1回、量は小袋1つ程度を目安にしましょう。

