

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は血糖コントロールが重要です

《血糖コントロールの目標 ※成人の場合》

《放っておくと・・・》

血糖正常化を
目指す際の目標

6.0%未満

食事療法と
運動療法のみの方、
または薬物療法中
でも副作用なく、
達成可能な方

合併症
予防のための目標

7.0%未満

空腹時血糖
130mg/dl未満、
食後2時間血糖
182mg/dl未満程度

治療強化が
困難な際の目標

8.0%未満

低血糖などの
副作用、その他の
理由で治療強化が
難しい方

糖尿病性
神経障害
(しびれ、痛みなど)

糖尿病性
網膜症
(視力低下など)

糖尿病性腎症
(腎機能低下)



血糖値を
上げにくい食べ方

- ① 食事の量を控える・・・腹8分目を目指しましょう
- ② 主食は抜かない・・・エネルギー不足になり体調を崩したり、「どか食い」の原因に。
- ③ 3食均等に食べる・・・血糖値急上昇の原因に。食事と食事の時間が空きすぎると、血糖値急上昇の原因に。
- ④ 有酸素運動で、内臓脂肪を減らす
・・・内臓脂肪が多すぎると、血糖値を下げるホルモンの効きが悪くなります。



※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

血糖値を
上げにくい
食べ物

藤原道長や源頼朝、織田信長、夏目漱石、エジソン、バッハなども罹患していたといわれている糖尿病。厚生省の「令和5年国民健康・栄養調査」によると日本人の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性16.8%、女性8.9%の結果でした。

糖尿病に良い食べ物として、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きのある、『玄米・全粒粉パン・そば』『きのこ類』『海藻類』『食物繊維の多い野菜』があげられませんが、最も大切なのは、バランスよく食べる事。高カロリーの食品や菓子類・清涼飲料水は、食べては×ではなく、どう付き合うかが重要です。

マサバ、カサギ、サマ、カサガロ、マサ、ブリ、甘鯛、シロ、平目、ホタテ、鰯、秋刀、赤貝、アサ
11月の旬：ワサビ、ノ、大根、蕪、シロ、キャベツ、唐辛子、白菜、タアサイ、キャベツ、春菊、小松菜、ほうれん草、
セリ、ねぎ、セリ、ブロッコリー、カリフラワー、セリ、菊、長芋、銀杏、すだち、りんご、みかん、ゆず、柿、カボス

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

