

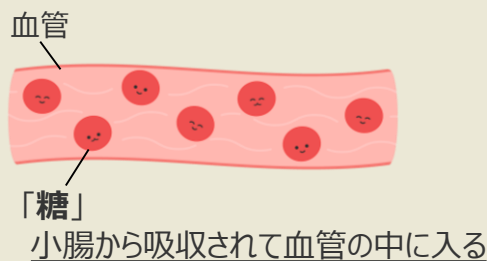
11月14日は「世界糖尿病デー」 (World Diabetes Day)

高血糖が続くと、脳梗塞や糖尿病性腎症などの合併症のリスクとなります。
この機会に食生活を振り返り、しっかり予防しましょう！

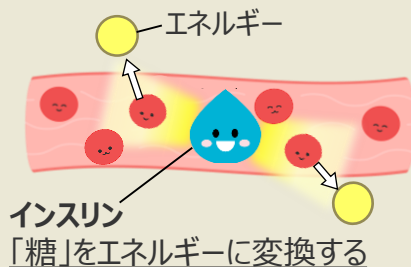
血糖調節のしくみ

～生活習慣の乱れが続くと「インスリン」の
作用低下につながり、高血糖をまねきます～

「糖」が血管に入ると **血糖値が上がる**



「糖」が減り **血糖値が下がる**



参考文献：糖尿病ドットネット「知っていますか？糖尿病の本当の原因」より引用

糖尿病対策には「バランスのよい食事」と「適度な運動」が基本です

食事

主食・主菜・副菜を揃え、
1日3食規則正しく

糖質を摂りすぎないように



ジュースやお菓子の
食べ過ぎには気を付けましょう

腹八分目

※食べ過ぎ注意



よく噛みゆっくり食べましょう

満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ

運動

運動は血糖値を下げる
インスリンの効果を高めます



室内

ストレッチ、家事
腹筋、スクワット



室外

有酸素運動
ジョギング・ウォーキング

無理せずに！





旬のきのこたっぷり 豆乳スープ



材料 2~3人分

お好みのきのこ(2~3種類ほど)	各1パック
ベーコン(スライス)	3枚
無調整豆乳	200cc
水	200cc
固形コンソメ	1かけ
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	適量
乾燥パセリ	お好みで
粗挽き粒こしょう	お好みで

作り方

1. お好みのきのこはそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
ベーコンスライス1cm幅に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れ、ベーコン、きのこを炒める。
きのこがしんなりしたら、塩・こしょうで軽く味付けする。
3. 豆乳、水、固形コンソメを入れ、沸騰しないように加熱する。
4. 全体が温まったら塩・こしょうで味を調え、乾燥パセリ、粗挽きコショウをふり完成！



栄養素(1人分)

エネルギー	: 148kcal
タンパク質	: 6.8g
脂質	: 11.5g
糖質	: 4.8g
食物繊維	: 2.3g
塩分	: 1.4g



コメント

大豆食品は糖尿病のリスクを低下させることが期待されます。
また、きのこ類は食物繊維を多く含み血糖値の上昇や中性脂肪の吸収をゆるやかにしてくれます。