

今回は

## 糖尿病②

のお話です。



前回に引き続き「**糖尿病**」についてお伝えしていきます。

何等かの状態で糖を分解するインスリンが十分に働かなくなることで、

**インスリンが十分に働かない⇒血液中を**

**流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えて**

**しまう** ことが糖尿病ということでした。

では、糖尿病にならないようにするためには……?ということをお伝えしたいと思います。

良く言われているのが、

### ★ **カロリー**の過剰

### **摂取を避ける**



### ★ **適度な運動**

となっています。

この2つは“もう聞き飽きた!”と言う方も少なくありません💧



## でも、**健康に「王道」**

## **はなく、**

悪しき生活習慣により健康が阻害されるということが、様々な研究で分かっているので、致し方ない部分でもあると思います。

そして、

**「できそうなこと」**

**「できること」**

から始められると良いのではないのでしょうか？

そこで、以下3つのことをお伝えします。

## (1) 野菜から食べる

- \*野菜を一番最初に食べる
  - ➔ 生野菜より、蒸したり、いためたり、熱を加える方がより好ましいです。
- \*白米は一番最後に食べる
  - ➔ 血糖値上昇を緩やかにするためです。



## (2) 夕飯は 18:00まで

遅くても20:00まで



➔ 仕事や通勤時間などの関係でままならない場合もあると思います。しかし20:00以降は代謝も悪くなるため、

出来るだけ夕食の時間を意識してください。

どうしても夕食の時間が20:00を過ぎる場合は、白米など炭水化物の主食は半分以下にして、

## 副菜など「おかず」中心

に食べてください。



食物繊維やビタミンの摂取を意識しましょう。

## (3) プラス10運動をする

ジムに通ったり、パーソナルトレーナーを付けることは簡単ではありません。そこで、

「ながら」運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

- \* 歯を磨きながら、その場足踏み
- \* 入浴しながらストレッチ
- \* 〇〇しながら、ラジオ体操

などです。



次回は

**特別篇です。**

お楽しみに。

