

毎年11月14日は世界糖尿病デー

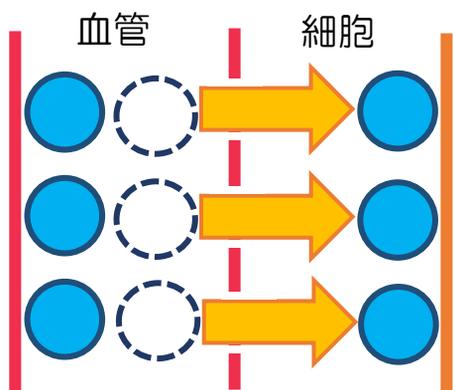
糖尿病について知ろう

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）が高くなってしまふ病気のことを言います。

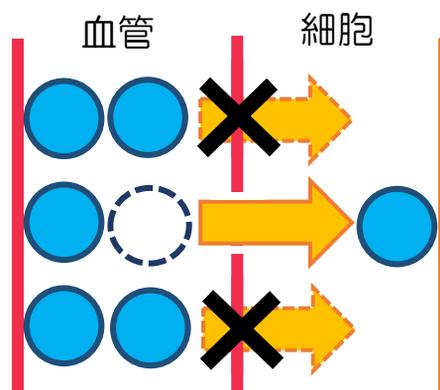
インスリンが
働くと

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



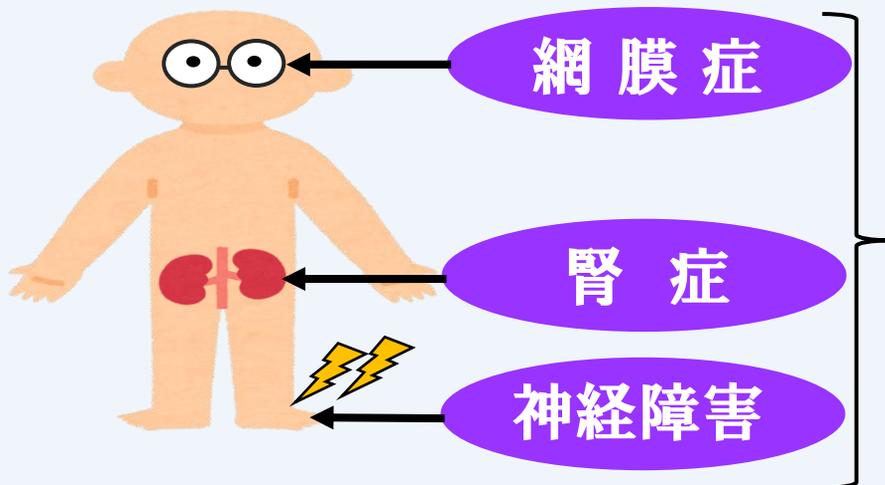
ブドウ糖



インスリン

2. 血糖値が高い状態を放置すると？

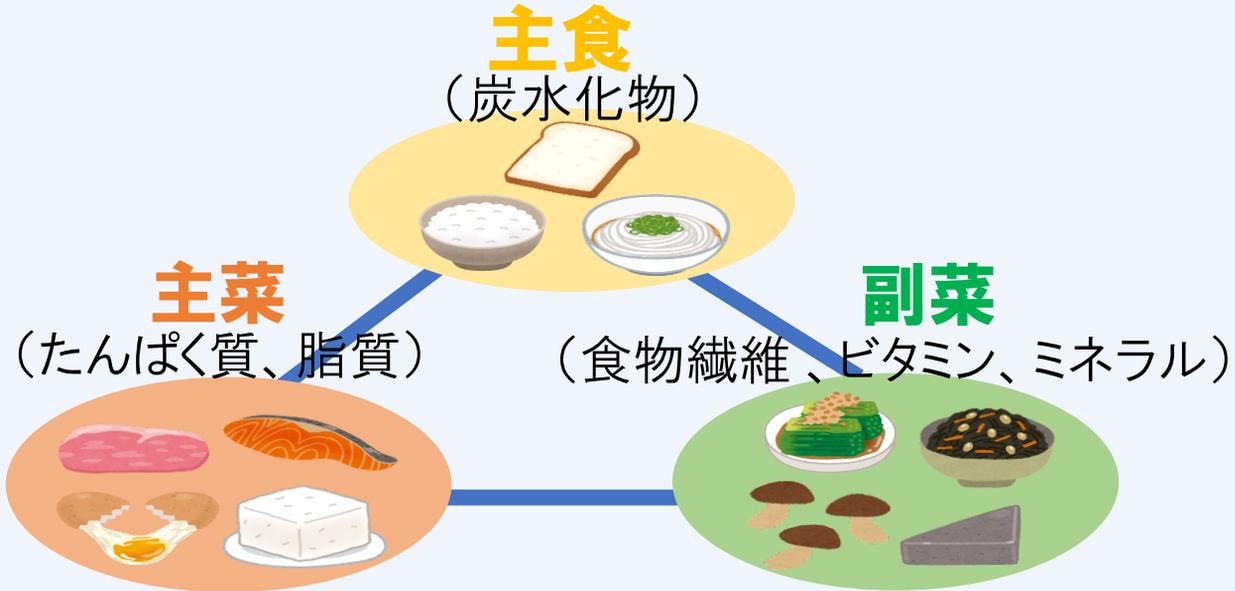
血管に負担がかかり、様々な病気が進行してしまいます。



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

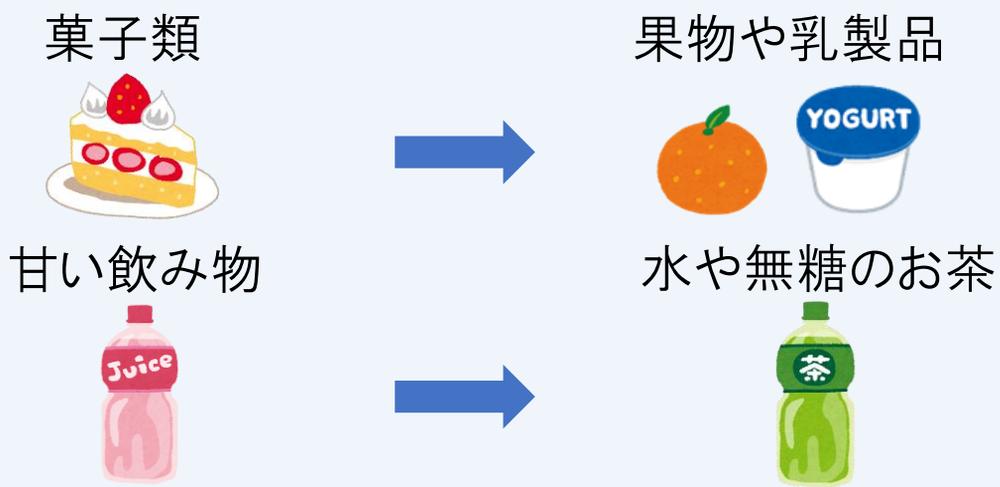


ポイント ② 野菜はたっぷり、ご飯より先に食べる

【食べる順番】



ポイント ③ 菓子類、甘い飲み物は控えめに



参考:MSD株式会社「かしこく改善!“糖尿病”の方の食事」