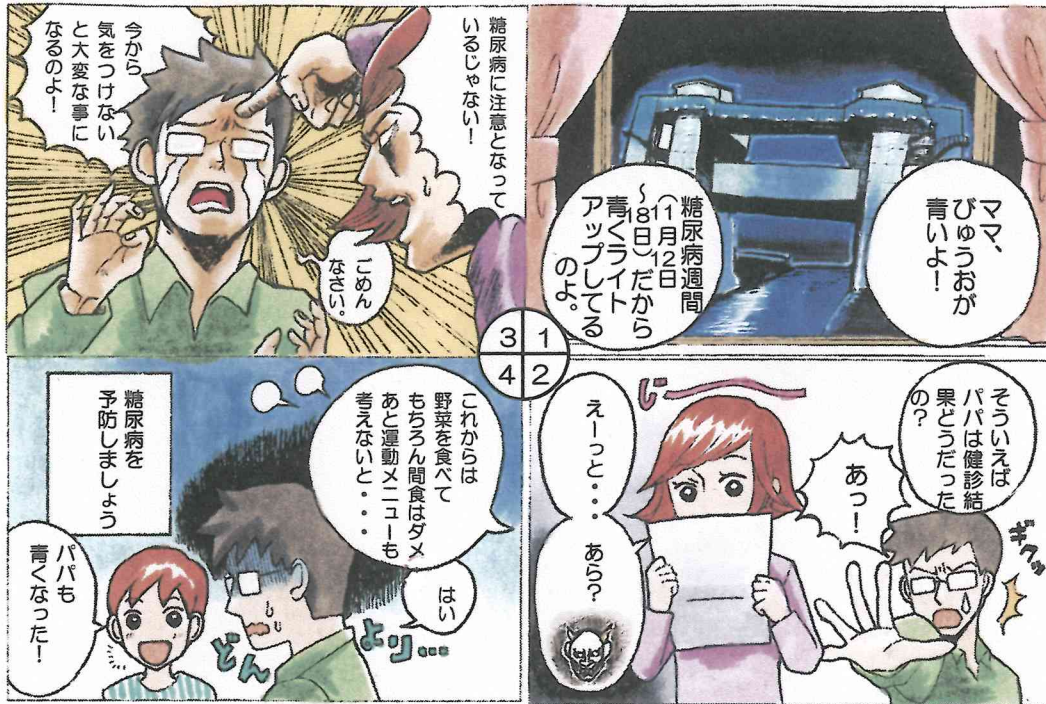


## ～ 糖尿病 編～ 健康家族の健診結果



**糖尿病**とは、すい臓からでるインスリンというホルモンの働きが悪くなるために、血液中にブドウ糖の量が常に多くなる（血糖が高い）状態が慢性的に続く病気です。糖尿病を放っておくと、神経障害、網膜症、脳血管疾患、虚血性心疾患などの原因となります。また糖尿病が原因で人工透析となる人が90%を超えています。

### 《糖尿病予防のコツ》

#### 1 食べ方の工夫

1日3回、よく噛んで食べる。

野菜、きのこ、海藻などを積極的にとり、腹八分目を心がける。

🚩 野菜は一日350gを目標にする。

#### 2 身体を動かす習慣

ウォーキング、サイクリング、ジョギング、スイミングなど長い間続けることが出来る運動を1回20分以上、週3日以上行う。

#### 3 血糖を上げない生活

禁煙や適正飲酒（週2日の休肝日）など