

糖尿病を予防するため、まずは肥満を防ごう！

糖尿病を予防するには、肥満を防ぐことが重要なポイントです。平成14年に行われた「糖尿病実態調査」でも、今までに一番重かったときの体重が重い人ほど、糖尿病にかかりやすいことがわかっています。肥満を防ぐには、食事と運動のバランスが大切です。できることから、はじめてみませんか。

1 どんな食事をすればいいのでしょうか.....

●野菜はたっぷり とろう



野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。

●甘いものや脂っぽい ものは食べ過ぎない



甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品です。食べ過ぎに気をつけましょう。

●薄味にしよう



濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。素材の味やだしのうま味等をいかした薄味料理を。

●食事は決まった 時間に、時間を かけて食べよう



朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。ゆっくりよくかんで、時間をかけて食べましょう。

●ひとり分ずつ、 取り分けて 食べよう



大勢で大皿から食べると、どのくらい食べたかわかりづらいため、たくさん食べてしまいがちです。

●ながら食いは やめよう



テレビを見ながら等のながら食いは、食べた量がわかりづらく、またよく味わえないため、満足感も少なく、ついつい食べ過ぎてしまいます。

●食品のエネルギー を知ろう



毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考にしましょう。特に、市販のお菓子やジュース等はパッケージに表示されているエネルギーを確認し、量に気をつけて食べましょう。

2 どんな運動をすればいいのでしょうか.....

～スポーツに限らず、こんな工夫をしてみよう～

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かす。高齢者の方は、1日合計40分。

- 外出するとき、少しだけ早めに歩く
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 3階までなら階段を使う
- テレビを見ながらストレッチをする
- 仕事中に軽い体操をする



- 歩幅を広くする
- 買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩く
- 泳げなくても、水中を歩く
- 今より10分多く体を動かす

