



## どうすればいいの？

## 食事と運動が大事

誰でも食事をすると、糖分が吸収されて血糖値が上がります。健康な人ではインスリンが適切に働いて、食後に血糖値が上昇しても正常範囲内(139mg/dL以下)で変化します。

糖尿病の方では、インスリンがうまく働かないため、血糖値が140mg/dLを超えてしまう(食後高血糖)状態になり注意が必要です。

### ●食事は腹八分を規則的に!

栄養素のバランスを考えながら摂取カロリーの総量を抑えれば、血糖値が上がりにくく、インスリンの量が少なくて済みます。

一度にたくさん食べると、インスリンが多く必要になるので、食事を何度かに分けてゆっくり規則的に食べましょう。



### ●手軽にできる有酸素運動がおすすめ!

#### どんな運動?

ラジオ体操、ウォーキング、家事など手軽にできて、少し息が上がるくらいの運動が良いでしょう。

#### 週に何回すればいいの?

平日30分、休日60分を目安に、週3回以上できると良いですが、毎日3食の後に10分程度の運動をするだけでも効果があります。

#### 毎日の家事で運動を

掃除などの家事も運動になります。

床磨きや、庭の草むしりなど積極的に動いて座りっぱなしの時間を減らしましょう。

#### 水分補給を忘れずに

運動をすると汗をかくため、適度な水分補給が大切です。特に朝起きてからすぐは脱水に近い状態になっていることがあるため、必ず運動前に水分をとりましょう。

ダイエットを目的に運動する場合は、糖分の高いスポーツ飲料は控えましょう。スポーツ飲料の中には、500ml中に糖分が20~30g含まれているものがあります。

一番のおすすめは、水もしくはぬるま湯です。特に高齢者は身体を冷やさないう、冷たい水ではなく、ぬるま湯をおすすめします。

