

・糖尿病を予防するためには…

1. 1日3食、規則正しい食事リズムにしましょう

2. 主食・主菜・副菜、バランスよく食べましょう



3. 食事はゆっくりよく噛み、量は腹8分目にしましょう

4. 減塩しましょう

1日の塩分摂取目安: 男性7.5g未満 女性6.5g未満

※ 高血圧や慢性腎臓病の重症化予防の方は、6.0g未満

(日本人の食事摂取基準 2025年版より)



5. 間食は控えめに、食べたいときは適量にしましょう

だらだら食わずに、量を決めて食べましょう

夕食後は避け、日中に食べましょう

6. お酒は適量にしましょう



[生活習慣病のリスクを高める量](健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより)

1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g程度まで

例: ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量…20g

7. 遅い時間や寝る前には食べないようにしましょう

どうしても夕食が遅くなる場合は、夕方ごろにおにぎりなど主食になるものを先に食べておき、夕食時はその分主食を減らしましょう

8. 週3回、(できれば毎日)1回につき20～60分の運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動体操や軽い筋力トレーニング

膝関節痛・腰痛をお持ちの方は、水中運動や椅子に座ってできる運動

9. 定期的に健康診断を受けましょう