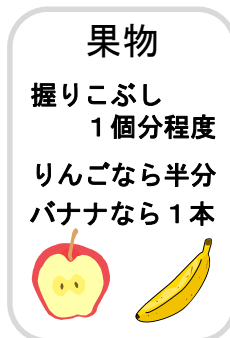


・糖尿病を予防するためには…

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・副菜をそろえましょう。



3. 食事の量は腹8分目までにしましょう。

よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
お皿に盛るときは1人分にしましょう。



4. 夕食は、揚げ物や粉類(麺類、お好み焼きなど)を控えましょう。

炒め物は1食に1品、1日2品までにしましょう。
肉は、脂身の少ない部位を選びましょう。

5. 塩分を控えめにしましょう。

1日の塩分摂取目安、男性7.5g未満 女性6.5g未満
※ 高血圧の方は、6g未満

6. 間食を控えましょう。

食べるなら洋菓子より和菓子を少量にしましょう。
甘い飲み物(ジュース、栄養ドリンク)は控えましょう。



7. アルコールの量を控えましょう。

1日あたり1合未満
(ビールなら中瓶1本、ワインなら2杯=200ml)
※女性や65歳以上の方は、より少量の飲酒が適量です。



8. 自分に合った運動を行いましょう。

(週2日以上、1回30分以上)

9. 健康診断を定期的に受けましょう。