



# ちょっとした工夫で数値改善！ 糖尿病予防のヒント



公益財団法人 藤沢市保健医療財団

# 糖尿病予防 の基本

基本となる治療



併用治療



- 01 目標体重を維持する食事量
- 02 高血糖を防止する食事バランス
- 03 血糖を安定させる食事リズム



目標体重 × エネルギー係数で1日のエネルギー摂取量を計算

目標体重

63.6

kg

×

エネルギー係数

30

=

総エネルギー摂取量

1908

÷ 1900

Kcal/日

目標体重 = [身長(m)]<sup>2</sup> × 目標BMI

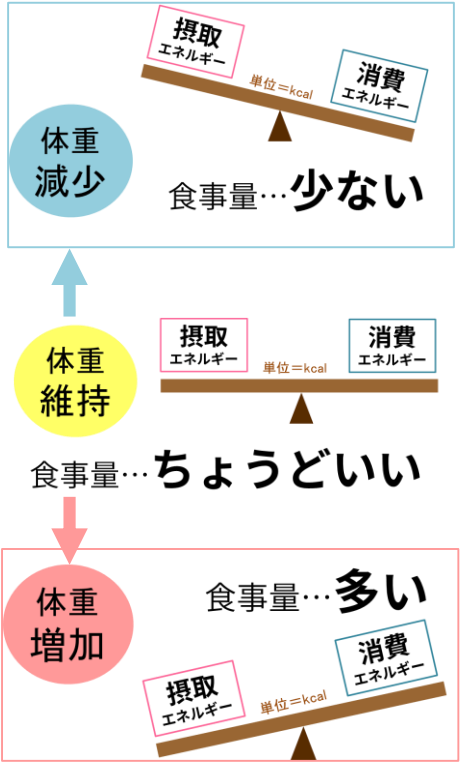
年齢	目標BMI
65歳未満	22
65才以上	22～25

身体活動レベル	エネルギー係数
座って行う活動や在宅が多い	25～30(25)
毎日の運動習慣や外出する習慣がある	30～35(30)
一日のほとんど立つ、活発な運動を行う	35

★やせ予防には大きい係数、肥満の場合は小さい係数で設定できる

例えば・・・170cm45歳  
1.7m×1.7m×22=63.6kg

★肥満(BMI25以上)の場合は、まず3%の体重減少を目指す





**主食**

1食のごはん量(g)

= 1日のエネルギー量から「0」をとった値

ごはん100g相当: 食パン6枚切り1枚(60g)、乾麺40g、シリアル40g

**副菜**

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

1食100～120g

…両手いっぱい生の野菜

**主菜** 肉・魚介類・卵・大豆製品

※練り製品など加工食品も含む

1食 手のひらサイズ 1～2つ

《1日 4～5つ》

**対策ポイント**

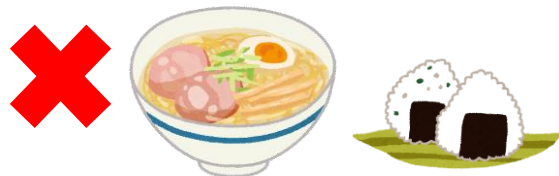
- ・ 1日3食、同程度の量とバランスで食べる
- ・ 副菜（食物繊維）は毎食たっぷり！
- ・ 主菜や副菜から先に食べる

## 02 高血糖を防止する食事バランス



### 外食の場合

＼重ね食べはしない！／

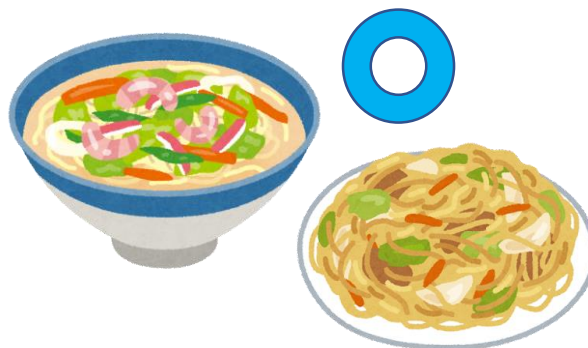


●ラーメン+おにぎり



●チャーハン+餃子

＼麺類・丼は野菜多めをチョイス／



●チャンポンや五目焼きそばなど

### コンビニや持ち帰りのお弁当の場合

＼主食・主菜・副菜が揃うように選びましょう！／



- おにぎり
- ゆで卵
- 青菜のごま和え
- 野菜と豆のミネストローネ



- ミックスサンドイッチ
- 海藻サラダ
- 牛乳



- きのこおろしそば
- チーズまたはヨーグルト



単品は糖質が多い！



牛丼やカレーのみ

＼単品より定食がオススメ！／



●焼き魚定食

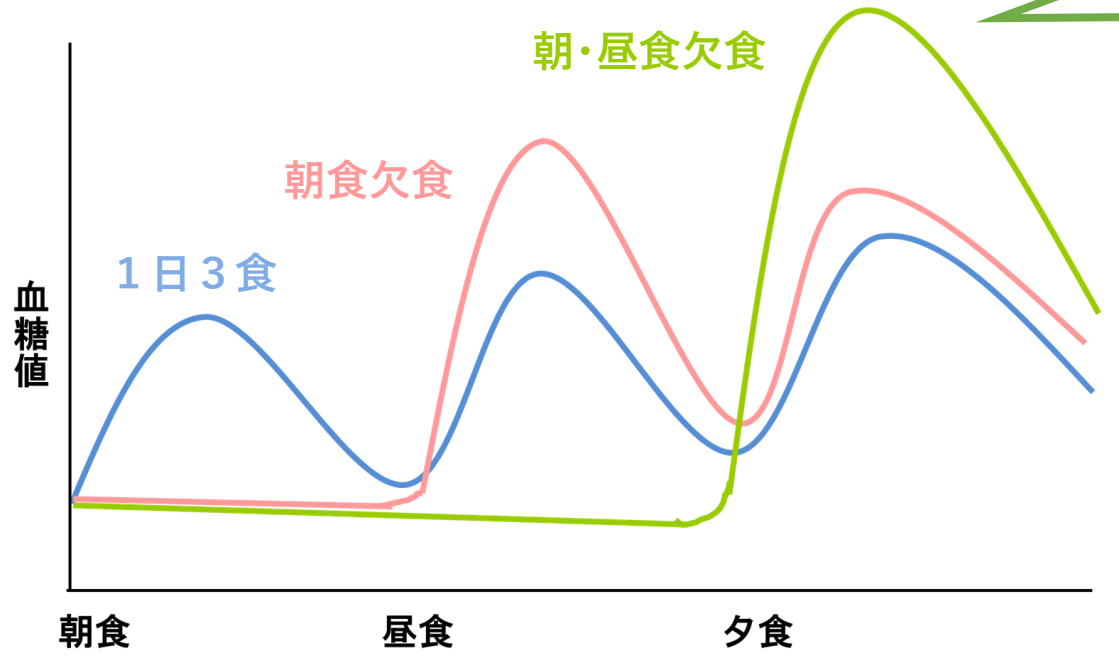


●野菜炒め定食

# 03 血糖を安定させる食事リズム

## 1日3食、欠食しない

欠食による血糖変化のイメージ



糖質が「大量に」かつ  
「いっぺんに」体に吸収される

血糖スパイクが起こる

## 夜のドカ食いを避ける！分食のススメ



### 対策ポイント

- ・朝食・昼食を欠食しない
- ・昼食から夕食の時間が空く場合は分食を取り入れる
- ・夕食後～就寝まで2時間以上あける
- ・ストップ早食い！ ゆっくり時間をかけて食べる



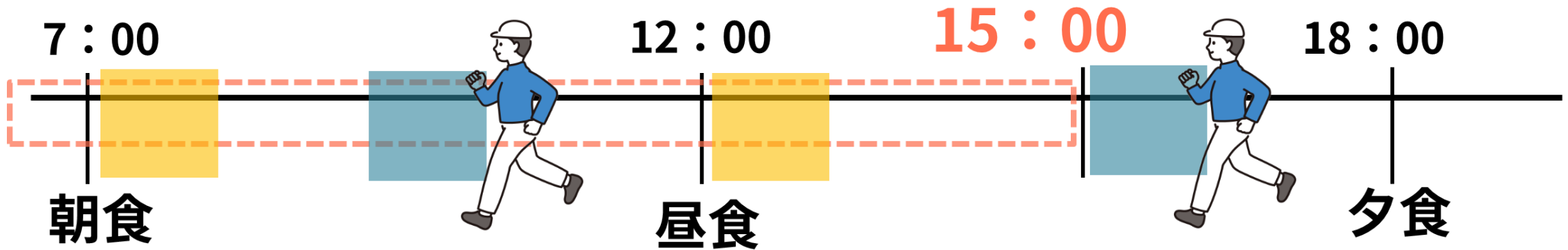
# プラスワンポイント～間食～



## 血糖上昇を抑える菓子類の摂り方

おやつはとり方次第！

ルールを決めて、血糖が上がりにくいタイミングを狙って食べるようにするのも1つの対策です。量に気をつけて太らないようにしましょう。おやつで満腹はダメ！



### 対策ポイント

- ・ 食事に続けて食べる
- ・ 運動や活発な活動前に食べる
- ・ 15時までに食べる
- ・ 間食には適量内の果物や乳製品がおすすめ



- 01 まずは歩こう！：有酸素運動
- 02 週2～3回：レジスタンス運動
- 03 プラス・テン、ブレイク30

※持病のある方は必ず主治医に相談の上、自分に合った運動を選びましょう

# 01 まずは歩こう！：有酸素運動



## 有酸素運動の血糖改善効果は24～48時間持続！

- 種類：ウォーキング（速歩）、ジョギング、水泳、自転車など  
→全身の大きな筋肉を使う有酸素運動は、筋肉がブドウ糖や脂肪酸の利用を促進します。
- 強さ：楽～ややきついと感じる程度（軽く息がはずむ、会話ができる）
- 頻度：週に3回以上、運動しない日が2日間以上続かないようにする
- 時間：1週間で合計150分以上、または20分以上を毎日
- 時間帯：いつ行っても良いが、食後1～2時間までに行うと食後の高血糖が改善します

特に「歩くこと」は  
体への負担も少なく、  
いつでも手軽に  
できます



目標歩数の目安は 成人で1日8000歩以上、  
高齢者で1日6000歩以上です。

〈健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023〉



血糖対策には食後の運動がオススメ

食後に「10分ウォーキング」を行うことで、  
血糖値上昇を抑える働きが期待できます。  
忙しい人は食事が炭水化物に偏った時だけでも実施しましょう！

## 02 週2～3回：レジスタンス運動



### 有酸素運動との併用で、さらに血糖改善効果UP！

- 種類：自体重（腹筋・スクワットなど）、マシントレーニング、チューブ、ダンベルなど  
→筋肉量を増加させ、全身の糖の代謝量を高めます。足や背中、お腹などの大きな筋肉を中心に行います。
- 強さ：楽～ややきついと感じる程度（血圧が高くなるような強い運動は避けましょう）
- 頻度：週に2～3回、連続しない日程で
- 回数：10～15回の軽い負荷から開始し、徐々に負荷を上げて8～12回へ 1～3セット行う
- 部位：上半身・下半身の主要な筋肉群を含む5種類以上、時間がなければ下半身を中心に



まずはこれから！  
**スクワット**



#### 《1日10回2セットを目安に》

- ① 足を肩幅に開いて立つ
- ② 5秒かけてゆっくり腰を落とす(イスに座るように) つま先が膝より前に出ないように注意！
- ③ 5秒かけてゆっくり戻す

★歯を磨きながら、トイレに入ったついでに、など生活行動と組み合わせると取り組みやすいです★

## 03 プラス・テン、ブレイク30



### 運動じゃなくても大丈夫！

#### ●日常生活でからだを動かす

毎日忙しく、まとまった運動時間が取れない方は、日常生活の中のちょっとした工夫で身体活動量を増やせます。ご自分でできそうなことを考えてみましょう。

- 例えば、
- ・ 駅や会社の階段をのぼる、トイレは別の階を使う
  - ・ 通勤、買い物でなるべく歩く（バスの停留所2～3分歩く）
  - ・ こまめに掃除や洗濯をする
  - ・ 家庭菜園や趣味の活動を増やす



**プラス・テン**  
まずは+10分から



#### ●座っている時間を減らす

最近では、座っている時間を少なくすることでも、血糖のコントロールやインスリンの効き目が改善されると言われています。座っている時間が多い方は、**30分おきに立ち上がって**、トイレや、足踏み、スクワットなど**3分程度動きましょ**う。家では**テレビがCMになったら動く**ことを意識しましょう！



**ブレイク30**



立って作業も  
良いですね

**01** まずは何より禁煙！

**02** 飲酒は健康に配慮する

**03** 睡眠不足は万病のもと・・・



# 01 まずは何より禁煙！



## 糖尿病発症や血管合併症のリスク大



- 喫煙者は糖尿病発症リスクが高くなる(1.38倍)
- 受動喫煙でも発症リスクが高くなる(1.22倍)
- 喫煙期間が長いほど、発症リスクは増加
- 肥満があると、発症リスクはさらに増加
- 高血糖では動脈硬化が進みやすいので、喫煙が加わると心筋梗塞や狭心症、脳卒中のリスクがさらに高くなる
- 禁煙で一時的に体重増加しても、禁煙の健康効果の方が高い

### 対策ポイント

- ・強い意志を持って早めに禁煙しましょう
- ・副流煙も避けましょう
- ・ニコチン依存度の高い方は医療機関で禁煙治療を

## 02 飲酒は健康に配慮する



### 1回あたりの飲酒量が多いと、糖尿病発症リスクが上昇

1日の純アルコール量

男性 20g未満

女性 10g未満



休肝日  
週1回以上



参考：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン（厚生労働省）

純アルコール20g相当量

日本酒	焼酎	ビール	ウィスキー	ワイン
 アルコール15%	 アルコール25%	 アルコール5%	 アルコール43%	 アルコール14%
180ml	110ml	500ml	60ml	180ml
1合	1合弱	中瓶 1本	シングル 2杯	グラス 2杯

アルコール20gの酒量 (ml)

= 2500 ÷ アルコール度数 (%)

※体質等によっては、  
より少ない飲酒量が勧められます。



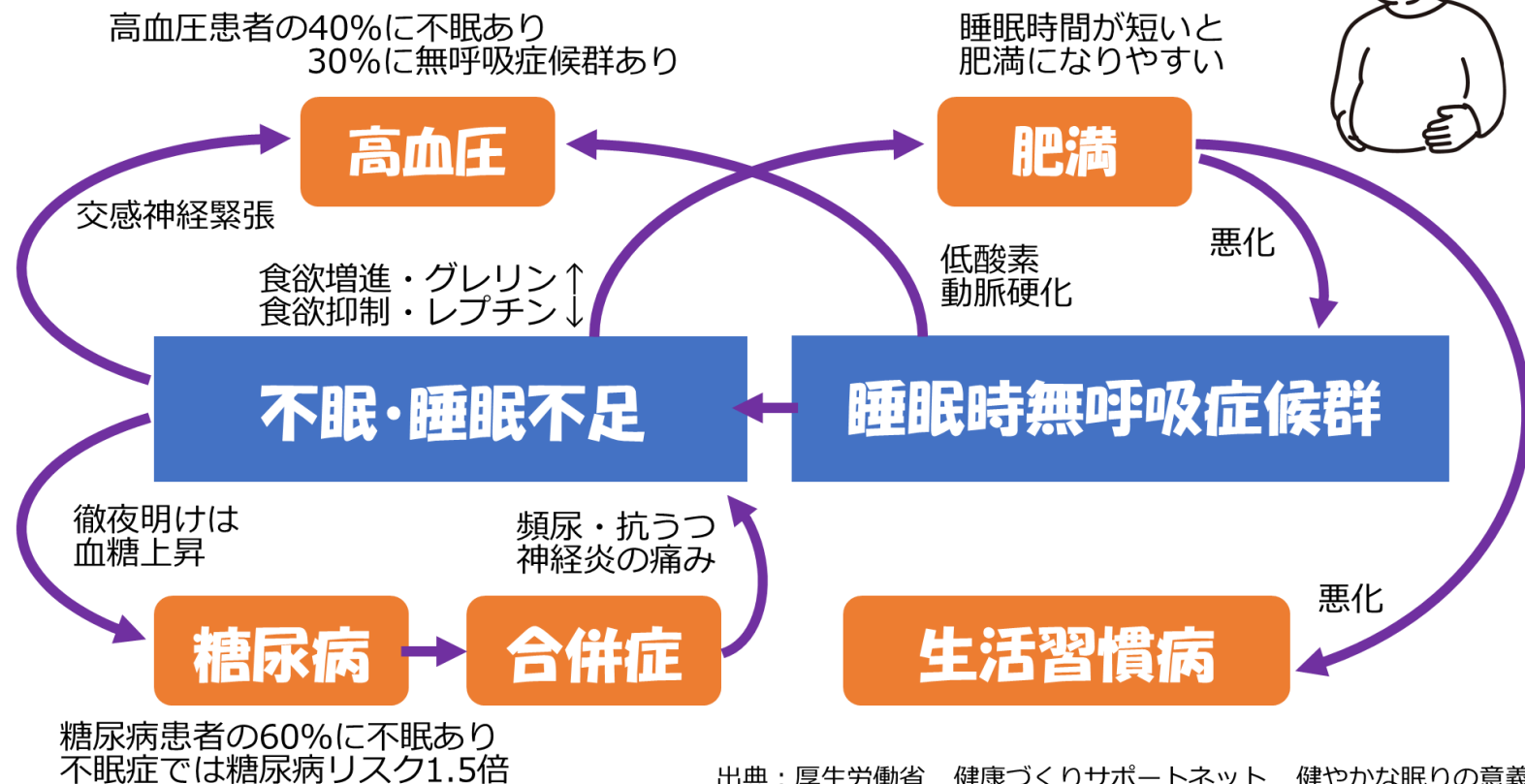
- ・飲む量を決めて、食べながらゆっくり飲む
- ・休肝日を週1回以上、ノンアルコールの活用も



飲酒についての動画はこちら↑

### 03 睡眠不足は万病のもと...

## 睡眠時間 6.5 時間未満で糖尿病発症リスクが上昇する



睡眠についての動画はこちら↓



対策ポイント

・ 質の高い睡眠を 7 ～ 7.5 時間とるように心がけよう



# まとめ ～糖尿病予防のために～



## 食事

- 1日3食、主食・主菜・副菜バランス良く
- 体重の変化で食事量を振り返りましょう
- 甘い物やアルコールはルールや量を決めて



## 運動

- まずは歩くことから！食後がおすすめ
- スクワットで下半身の筋肉UP
- 日常生活でプラス・テン、ブレイク30



## その他

- 早めの禁煙、副流煙も避けましょう
- しっかり睡眠時間を確保しましょう
- 自分のからだを知るため、年に一度は健診を

健康な未来のため  
まずは気軽に  
第一歩を♪



# ご視聴いただき ありがとうございました

## 参考文献

- ・日本糖尿病学会編・著、糖尿病診療ガイドライン2024、南江堂、2024
- ・日本糖尿病学会編・著、糖尿病治療ガイド2022-2023、文光堂、2022
- ・日本糖尿病学会編・著、糖尿病治療の手引き2023(改訂第58版増補)、日本糖尿病協会・南江堂、2023
- ・公益社団法人日本糖尿病協会、糖尿病食事療法のあいうえお、日本糖尿病協会、2022
- ・厚生労働省、糖尿病になる前にいつまでも健康に過ごすために今日からスタート、2025
- ・「健康増進施設の現状と標準的な運動指導プログラムの開発および効果検証と普及促進」研究班、標準的な運動指導プログラム、2020
- ・厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023、2024
- ・厚生労働省、健康に配慮した飲酒に関するガイドライン、2024
- ・厚生労働省、健康づくりのための睡眠ガイド2023、2024