

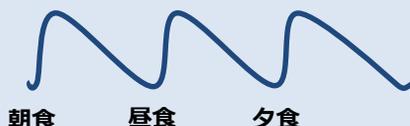
血糖

は

身体の大切なエネルギー源!!

● 血糖は身体にとって必要なもの！でも高すぎは危険・・・？！

血糖値は食事を摂ると上がる



血糖値は“血液中に含まれる糖の濃度”のこと。

身体のエネルギー源であり、なくてはならないものですが、

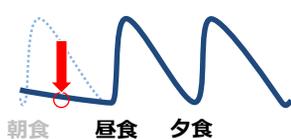
基準範囲を超えると**糖尿病の発症リスクが2倍以上になります。**

	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	ただちに受診
空腹時 または 随時血糖 (mg/dL)	100未満	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上	6.5以上

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より

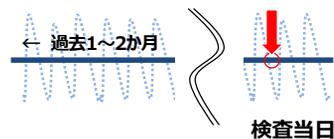
検査の違いって…？

空腹時血糖



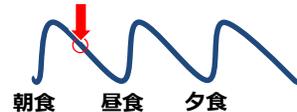
食事の影響を受けない

HbA1c



食事の影響を受けない
過去1~2か月の血糖値を反映した指標

随時血糖



食事の影響を受ける
やむを得ない理由で、左記の検査が
受けられない場合



【 糖尿病予防※に効果的な生活習慣 】

◆ 毎食、**炭水化物** + **たんぱく質** + **野菜** を揃える



◆ 食事の量は腹八分目にする

◆ 1日3食、規則正しい時間に食べる

◆ 体重をBMI25未満にする

◆ 節酒する ◆ 禁煙する

◆ 運動をする → 有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。