



街がイルミネーションでキラキラ輝いていますね☆少し前になりますが11月14日の『世界糖尿病デー』では全国各地で**ブルーライトアップ**が行われました。京都では二条城、京セラ美術館、府庁、南丹市国際交流会館などがシンボルカラーのブルーに点灯されました。皆さんはお気づきでしたか？  
今回は知っているようで知らないことが多い「糖尿病と高血糖」についてお伝えします。

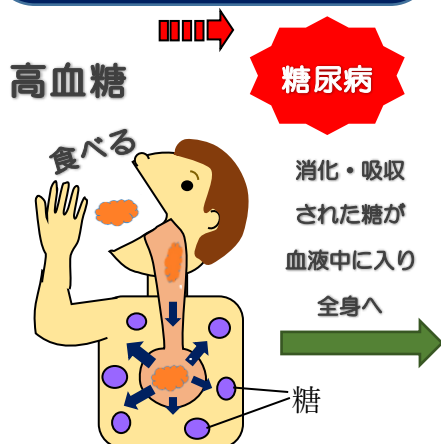


恐怖！！～現代社会は高血糖のリスクにさらされている～ その理由は…

**手軽に食事が摂れる**…コンビニに深夜営業する飲食店など、いつでも食事ができる環境が過食や不規則な食習慣を招く  
**血糖値を急上昇させる食品があふれている**…甘いお菓子やジュース、精製した穀類など体に吸収されやすい糖質が多く存在  
**日常生活の活動量低下**…交通網の発達やリモートワークの普及で座りっぱなし  
**ストレス過多**…ストレスによって分泌されるホルモンの中には血糖値を上げる作用があるものもある

高血糖＝糖尿病  
ではありません

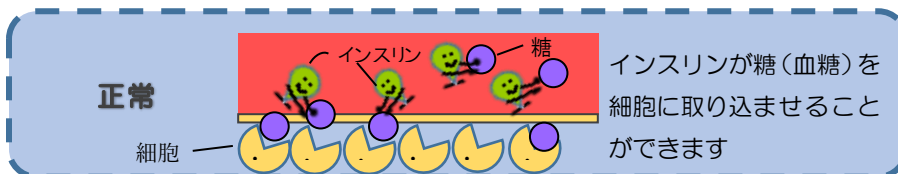
## 高血糖が続くと糖尿病へ



食事で栄養をとると血液中にブドウ糖（血糖）が増えます。血糖は、身体を動かすエネルギー源で、全身の細胞で使われます。血糖が何らかの原因で細胞に取り込まれなくなると、血液にあふれ、これが高血糖で、この状態が**基準値を超えて続く**と血管や神経がダメージを受ける糖尿病になります。（※年齢により異なる）



## インスリン不足、インスリンの働きが悪くなり高血糖に！



## 食事と運動で改善できます！



3食規則正しく、できるだけ均等に食べよう



×3食

食品の種類を多くして、バランスの取れた食事を心がける

食品の種類を多くして、バランスの取れた食事を心がける

★食事はまず野菜から食べましょう（350g/日）

牛乳や果物も食べましょう  
1日のめやす  
牛乳（200ml）  
果物（みかんなら2個 りんごなら1/2個  
バナナなら1本 キウイなら1個）



たんぱく質はしっかりと脂肪は、控えめに



運動習慣をつくろう

食後に散歩などの軽い運動を行うことで血液中の糖が筋肉に運ばれエネルギーとなって使われ血糖値が下がります



★筋肉は糖を貯蔵するので筋肉を減らさないことも大切です

バランスを良くし、糖分や脂肪の摂り過ぎに注意しましょう