

糖尿病を防ごう！

今、糖尿病やその疑いのある人が増えています。しかし、そのうち治療を受けている人は50・6％に過ぎないと言われています。

日本の場合、2型糖尿病と呼ばれるタイプが、全体の95％を占めていて、これは、普段からの生活習慣が引き金となる「生活習慣病」の一つです。

11月7日(月)～13日(日)は、糖尿病週間です。この機会に生活習慣を見直し、糖尿病予防に努めましょう。また、糖尿病は、初期に自覚症状がなく、気付かな

いうちに進行してしまう場合もあります。定期的な検診で、早期発見・早期治療に努めましょう。

脂肪の付きにくい体を作ろう



運動によって、筋力の低下や肥満を防ぐことが出来ます。運動不足で、筋肉量が減ると基礎代謝量(日常生活で必要なエ

肥満を防ごう

糖尿病を予防するためには、正しい食生活と運動習慣を身につけて、肥満を防ぐことが最大のポイントです。

肥満度チェック

肥満の基準として、BMI(ボディー・マス・インデックス)と呼ばれる基準があります。病気が一番少ない体重と身長バランスを、統計学的に算出したもので、BMIが22のときが、最も病気にかかる確率が低いとされています。

BMIの計算方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIの計算例

身長170cm、体重70kgのかたの場合

BMI $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.22$

適正体重 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$

あなたのBMIは

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

あなたの適正体重を計算してみましょう

身長 m × 身長 m × 22

BMIの判定

低体重 18.5未満

普通体重 18.5以上25未満

肥満 25.0以上

食生活を見直そう



糖尿病を防ぐためには、食べ過ぎないことと、栄養のバランスを取ることが大切です。

※雨の日は、室内で簡単に出来る腹筋や腕立てふせなど筋力トレーニングがお勧めです。
おなかの筋肉、お尻の筋肉を引き締めるようにして歩くと効果的です。また、歩幅を大きくすることで、足の筋肉も鍛えることが出来ます。

歩くときには、しっかりと腕を振り、毎日続けることが大事です。

ウォーキングは手軽に出来る運動

そこで、お勧めなのが、いつでもどこでも手軽に出来る運動「ウォーキング」です。運動開始から約20分で脂肪が燃焼しやすい状態になります。1日20～30分を目安にウォーキングしてみましょう。

心と体の疲れをいやそう



ストレスは肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因の1つでもあります。ストレスをためないことが大切です。

1. 「疲れたな」と感じたときは、ちよつと姿勢を変えたり、軽い体操をしたりして気分転換しましょう。
2. 少なくとも7時間は睡眠時間を確保しましょう。
3. 夜型生活を改め、これまでより少し早起きをしましょう。心にゆとりを持って、さわやかに1日のスタートを。
4. 何かで行き詰まったときは、趣味やスポーツで気分転換を図りましょう。

1. 朝食は野菜を添えて、必ずとりましょう。
2. 生で食べるだけでなく、ゆでたり、煮たり、炒めたりと工夫しましょう。
3. 1日5～7種類の野菜を目標に。
4. 献立に困ったときは、野菜たっぷりの「なべ料理」もお勧めです。
5. 外食は、野菜付きの定食ものにしみましょう。
6. 冷凍野菜を常備しておく、買い物が出来ないときなども便利です。

野菜が不足すると疲れやすくなるので、毎日たっぷりとりよう、心掛けましょう。目標は、1日350g以上です。

野菜を上手に食べる「3」