テーマ：「血糖値が高め」と言われたあなたへ
今が、生活改善のチャンスです!!



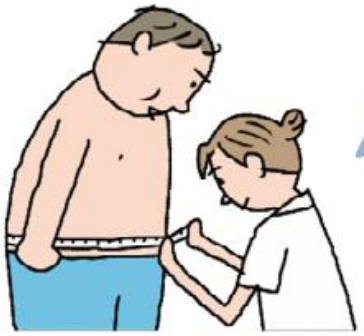
《今回のポイント》

(1) 血糖値とHbA1cについて

(2) 糖尿病を放置するとおきる合併症について

(3) 食事を摂取する上での注意点　8つ

自分の身体を知ろう



正しい腹囲の測り方

○なるべく空腹時

○両足を肩幅に開き、両腕雄自然に垂らして立つ

○軽く息を吐き出しリラックスした状態で、臍まわりを水平に測る。

※おなか周りの脂肪がたくさんあり、へそが下の方にある場合は、一番下の肋骨の端と腰骨の中間の高さを測定りましょう。

◇　血糖値ってなに？

血糖値とHbA1cについて

○ **血糖値**は、検査したときの血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。測定された数値により、ブドウ糖がエネルギー源として適切に利用されているかがわかります。

○ **HbA1c**は、検査1～2ヶ月前の血糖の平均的な状態を反映した値をあらわしています。

高血糖って？

○ 食事（糖質）をとると、消化・分解されて**ブドウ糖**となります。ブドウ糖は、腸で吸収され、血液中に入り**インスリン**※により全身の細胞のエネルギー源として使われます。

○ 血糖の多さに対し**インスリン**の**量や働きが不足すると**、取り込まれなかった糖は、血液中に残り**高血糖**となります。

※**インスリン**は、血液中の糖（ブドウ糖）をエネルギーに変えることで血糖値を下げる役割を持つホルモンです。細胞に対して『血液中の糖を取り込む』指令を出します。



高血糖・糖尿病になる原因は？

○ 食べ過ぎやアルコールの飲み過ぎ、運動不足など生活習慣の乱れによる場合がほとんどです。その結果、肥満となりインスリンの働きが悪くなります。

※内臓脂肪が貯まると糖尿病の危険性が高まり、高血圧や脂質異常の発症につながります。



糖尿病の合併症

○ 高血糖状態を放置しておくと糖尿病となり、その後合併症になる危険性が高まります。

○ 過度に増えた血糖は、血管を傷つけ動脈硬化等を進行させます。
自覚症状がほとんどないため、放置しがちですが、そのままでは、確実に病気は進行し、**深刻な合併症が全身に起こる可能性が高まります。**

○ 糖尿病の 3 大合併症（細小血管障害）

・糖尿病性神経障害
・糖尿病網膜症
・糖尿病性腎症





高血糖の状況を改善するには？





今できること ⇒ 食事・運動習慣の見直しをしましょう

○ 食事・・管理栄養士から詳しく話がありました。（この後記載してあります。）

○ 運動・身体活動

・ 運動すると筋肉が収縮することにより血糖が筋肉にとりこまれ、エネルギーとして使われます。
使われていなかった糖が有効活用されます。

・ ウォーキングなど有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。





運動について

○有酸素運動（ウォーキング・自転車こぎ・水泳等）
ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。

○運動がなかなか始められない方・・掃除や洗濯などの家事も身体活動の一つです。積極的に家事を行い活動量を増やしましょう。
エレベーターやエスカレーターの使用を控え階段を使うなど歩数を増やす。
買い物は自転車で行く（車ではないと難しい方は、駐車場にとめる位置を遠くする等活動量を少しでも増やすように心がけましょう）。



忙しくて、スポーツジム等に行けず、活動量が減少している方は、テレビ体操や YouTube 等を参考に自分にあった方法をみつけ、運動していきましょう。
熊谷市のホームページでも、「正しい歩き方のウォーキング講座」や「メタボ予防・改善」などが手軽に出来る運動の動画を掲載しています。

△　日常の生活で消費するエネルギー量の目安　30 分

活動 ＼ 体重	50kg	60kg	70kg
歩行 （ほどほどの早さ　4.5～5.1km/時）	88kcal	105kcal	123kcal
歩行 （早い　運動目的で歩く　5.6km/時）	108kcal	129kcal	151kcal
自転車 （16.1km/時未満、レジャー、通勤、娯楽）	100kcal	120kcal	140kcal
ゴルフ （小規模のゴルフ・打ちっ放し場）	75kcal	90kcal	105kcal
水泳 水中歩行　楽な労力　ゆっくり	63kcal	75kcal	88kcal
掃除機をかける （ほどほどの労力）	83kcal	99kcal	116kcal
窓掃除	80kcal	96kcal	112kcal
洗濯 （洗濯物を干す、衣類の手洗い、ほどほどの労力）	100kcal	120kcal	140kcal
食料品の買いもの	58kcal	69kcal	81kcal

※消費エネルギーの計算は、（独）国立健康・栄養研究所「改訂版　身体活動のメッツ表」を参考に算出してあります。
※同じ活動をしても、運動強度により消費するエネルギー量は変わります。



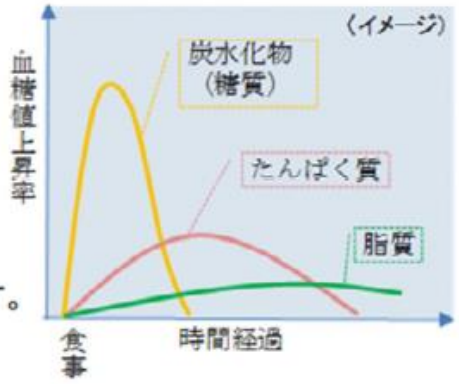
同じ活動をしても、体重が違うと消費カロリーも変わります。

体重 1 kg減らすのには、約 7000 kcalの消費が必要です。
運動だけで 1 ヶ月で 1 kg減らそうとすると、今の生活にプラスして、1 日約 233 kcalの運動・日常生活活動が必要となります。

◇　炭水化物について



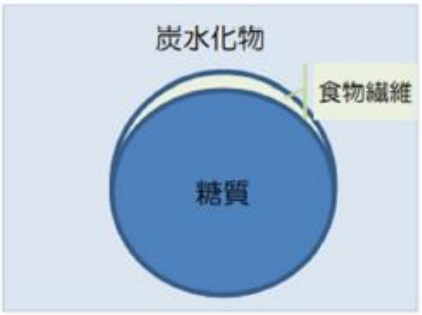
血糖値に影響を及ぼす炭水化物



⑴血糖値に影響を及ぼす栄養素は**主に**炭水化物です。
（脂質とたんぱく質も影響はあります）
⑵炭水化物は、身体を動かすエネルギー源となります。
消化・吸収されエネルギーとなる**糖質**※1と消化・吸収されず、エネルギーにならない**食物繊維**※2に分けられます。

○　糖質※1

消化され、ブドウ糖という形で血液を介して、
身体を動かすエネルギーとして利用されます。
※摂取すると血糖値を上昇させます。



○　食物繊維※2

人の消化酵素で消化されない。食物中の難消化
成分で、不溶性と水溶性に分けられます。
※血糖上昇を抑える働きがあります。

糖質のとりすぎに注意

糖質のとりすぎは、肥満につながりますが、
身体を動かす大切な栄養素の一つです。
上手なとり方について考えましょう。





炭水化物を多く含む食品



⑴穀物：米・小麦・とうもろこし・春雨など
⑵いも類：じゃがいも・さつま芋・里芋・山芋など
⑶糖質多めの野菜：れんこん・カボチャなど
⑷大豆以外の豆類：いんげんまめ・小豆・えんどうなど
⑸生の果物
⑹砂糖そのもの



1日のエネルギー推定必要量の５０～６０%は炭水化物でとる事が望ましいといわれています。
1食につき、ご飯なら100～150ｇ、うどんは1玉（240ｇ程度）が目安です。
減らしすぎると、おなかがすいて、間食を多くとる原因になります。**気をつけて！**

◇ 1日の血糖の波について

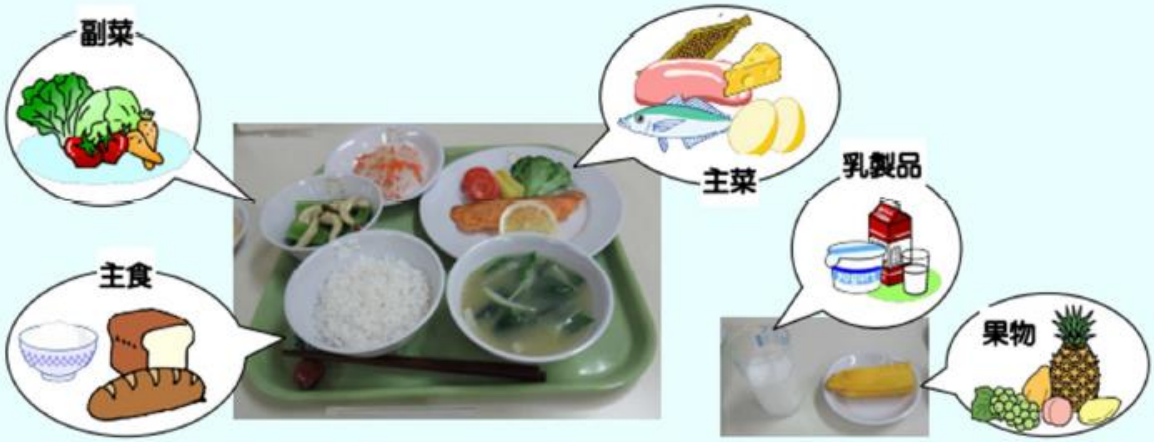




食のバランスはやっぱり大切

⑴ 主食 ： 穀類などの炭水化物を中心
⑵ 主菜 ： 肉･魚･卵･大豆製品などのたんぱく質が中心
⑶ 副菜 ： 野菜･海藻･きのこなど･ビタミンやミネラルが中心

※⑴～⑶を揃えてとり、牛乳･乳製品と果物で、身体の成長と維持をします。
健康を保つために必要な栄養素をバランス良くとることが大切。





食事の基本は、やっぱりバランス良く食べることだね。
体重を減らすために、ご飯を抜くのはダメだね。



血糖値の波について

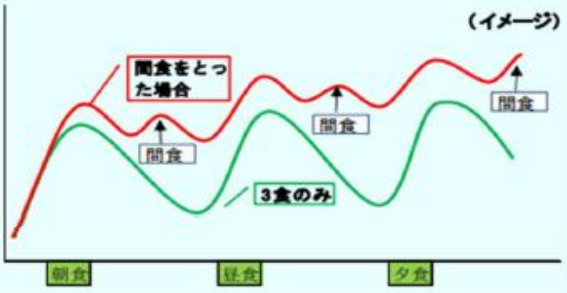
食事などをとると消化･吸収され血糖値は上がります。

⇩

時間とともに血糖値は段々と下がってきます。

⇩

次の食事を食べるとまた上がります。



3食規則正しく食べることで、血糖値を下げる時間ができるのだね。
朝食を抜いて、昼食をとると、血糖値が急に上がるので注意が必要だよ。
だらだら食べは、血糖値を高い状態にして、血管に負担がかかるから、
間食のとり方に気をつけよう！



※朝食をとることで体内時計はリセットされます。
食事の時間や量を規則的にすることで、消化液やホルモンが効率よく作用します。

食事摂取する上での注意点



1 暴飲暴食はやめましょう。

2 夕食の量や就寝前の食事などにも注意しましょう。

3 血糖値を急に上げないために、空腹時に砂糖入り飲料や果汁ジュース
などはとらないように。また量も多くならないようにしましょう。

4 食事を食べる順序
① 汁物や野菜の料理
↓
② 糖質の多い穀物など
※糖質の多い穀物などは、空腹時にいきなり食べない！

5 炭水化物を多く含む食品は量に注意。

6 ゆっくり よくかんで食べると満足感がアップします。

7 糖質をあまりに少なくしてしまうと次の食事前に空腹になりがちです。
最低でもご飯 100g 位は食べましょう。

8 ポイントは「いつ」「何を」「どれだけ」「どのように」食べるかです。



個別相談を実施しました！

講座の後、参加者の方の個別相談を実施しました。

① **講座受講日**

講座終了後、食事・生活状況記入票をお渡しして、個別相談日の前に郵送していただきました。

② **個別相談当日**

食事・生活状況記入票と受講者のお話をもとに、栄養面・生活面についての改善点等を確認し、今後の生活に役立てていただくように相談を行いました。



この教室に参加していなかったけれど、「血圧の数値が気になる・・」
「自分にあった食事ついて具体的に教えて欲しい」という方は
「健康相談」を御利用ください。
健診結果の見方が分からない方も御相談ください。

平日 9 時～11 時 30 分、13 時～15 時

地域保健課　指導係

保健センター（くまキッズ内）048 ー 525 ー 2722