

やっぱり食べたい糖質!

～賢く食べるポイント!～

ポイント その1

砂糖の目安量(1日分)を知ろう!

年齢	1～2歳	3～5歳	6～8歳	9歳～ *成人	糖尿病の人 HbA1c 6.0%以上の人 BMI30以上の人 60歳以上の人
砂糖の目安量 (1日分)	4g	10g	15g	20g	10g以下

★参考
スティックシュガー
1本=3g
角砂糖
1個=4g
計量スプーン
大さじ1杯=10g



ポイント その2

嗜好品に含まれる砂糖の量を知って賢く食べよう!



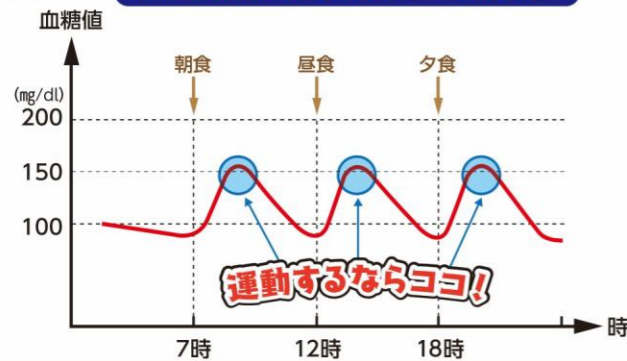
ごはん100g=160kcal

飲み物		菓子類		
コーラ 500ml  225kcal 砂糖57g	甘酒 190ml  120kcal 砂糖29g	アイスクリーム 200ml  380kcal 砂糖32g	羊羹2切 50g  160kcal 砂糖30g	饅頭 60g  160kcal 砂糖21g
スポーツ飲料 500ml  125kcal 砂糖31g	しそジュース(原液) 50ml  100kcal 砂糖25g	プリン 70g  90kcal 砂糖11g	ジャム 大さじ1  40kcal 砂糖10g	大福 60g  160kcal 砂糖10g
野菜ジュース 200ml  70kcal 砂糖16g	乳酸菌飲料 65ml  50kcal 砂糖11g	ミニクリームパン 35g  100kcal 砂糖10g	チョコレート3粒  90kcal 砂糖8g	クッキー3枚 30g  160kcal 砂糖7g

ポイント その3

食べたら動く! 効果的な方法は **食後30分～1時間後に運動する**
糖がエネルギー源として使われ、血糖値の上昇を防ぐことができます。

血糖変化と効果的な運動時間帯



食後は
ゴロゴロしないで
まずは**10分!**



ウォーキング
1000歩=10分

運動開始から糖が消費されるまでに要する時間は約10分。
10分×3回などの細切れ運動でも効果はありますので、1日30分以上の運動ができるといいですね。

糖尿病警報発令!!

加賀市民の
3人に2人が
糖尿病もしくは
糖尿病予備群です。

※加賀市国保特定健診結果より



健康づくり
マスコットキャラクター
健診カモンくん

①～④の中で当てはまる食習慣はありますか?

①朝食を抜くことが多い



②炭水化物の重ね食い



③間食は毎日食べる



④晩酌する習慣がある



①～④の食習慣を続けていると...



このダイジェスト版、特定健康診査、がん検診、健康に関するご相談は、健康課まで
加賀市役所 健康課 TEL 0761-72-7865 E-mail: kenkou@city.kaga.lg.jp

血液中に糖が余り、高血糖状態から糖尿病になる恐れが…!

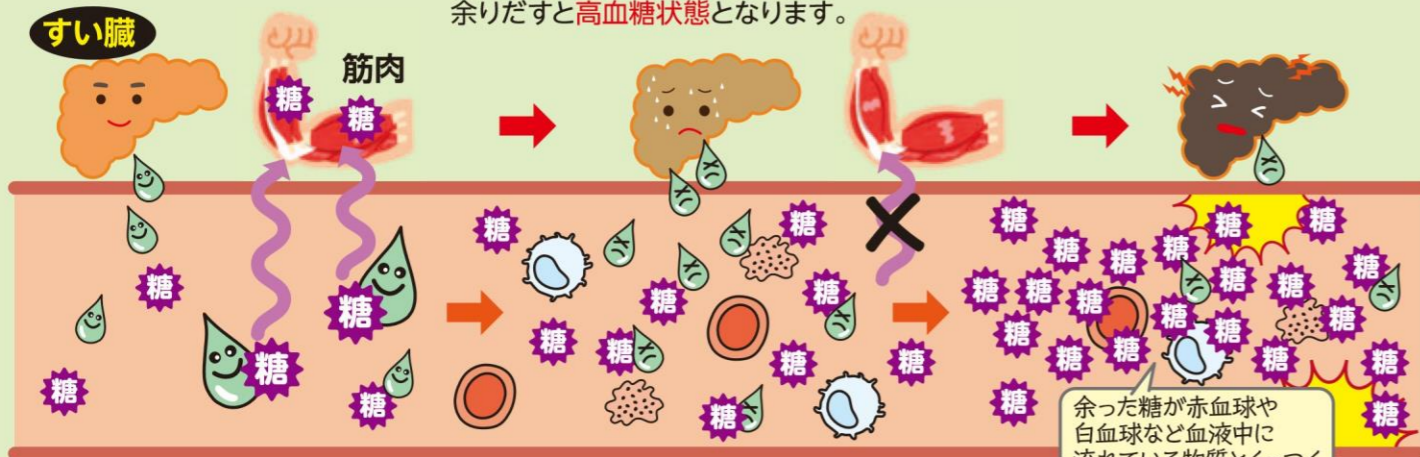
糖尿病治療ガイド2014-2015

	正常	糖尿病予備群	糖尿病
空腹時血糖 (mg/dl)	~109	110~125	126以上
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c (%)	~5.8	5.9~6.4	6.5以上

通常、血液中の糖(糖)は、インスリン()によって筋肉等に取り込まれ、体を動かすエネルギー源として使われます。

ところが、不規則な生活習慣が続くことによってすい臓が疲れ
 ・インスリンが出ない
 ・インスリンの効きが悪くなる
 などが原因で糖がうまく使われず、血液中に余りだすと高血糖状態となります。

高血糖状態が長く続く状態が**糖尿病**です



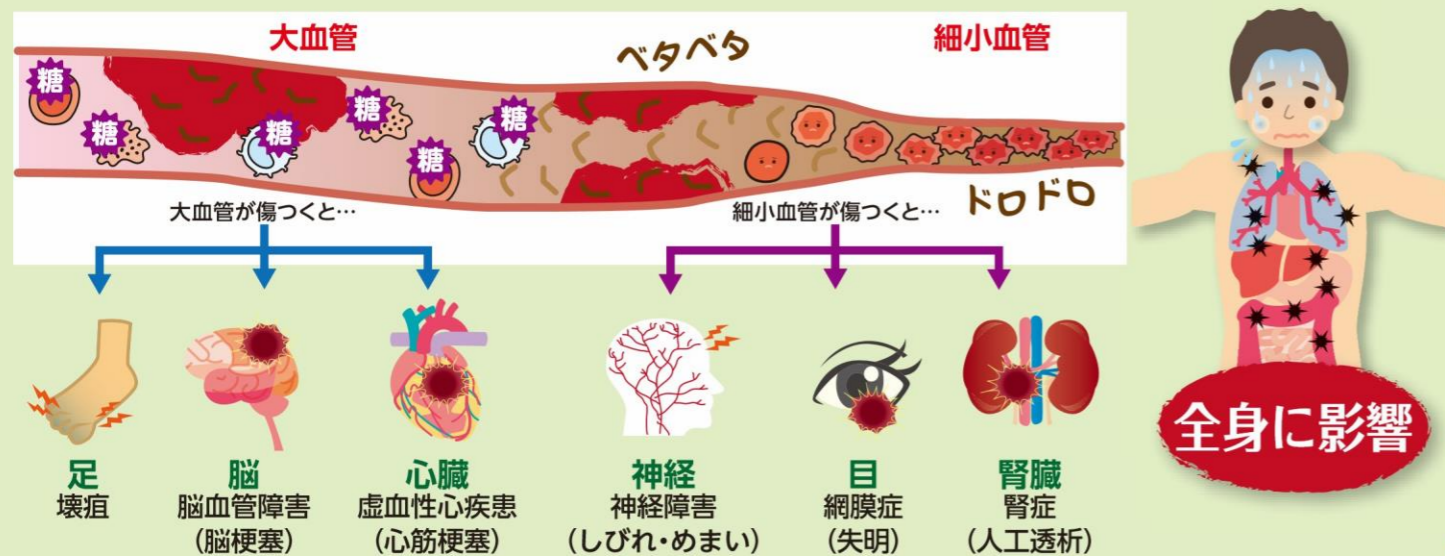
血液中の物質と働き

- インスリン**
すい臓から出るホルモン。糖を筋肉や細胞に取り込み、血糖値を下げる。
- 白血球**
身体に侵入した細菌やウイルスをやっつける。
- 赤血球**
全身に酸素を運ぶ。
- 血小板**
血を止める。傷口をふさぐ。



糖尿病は重症化すると合併症を起こします。

糖は血液中の物質とくっつき本来の働きを妨げます!



全身に影響

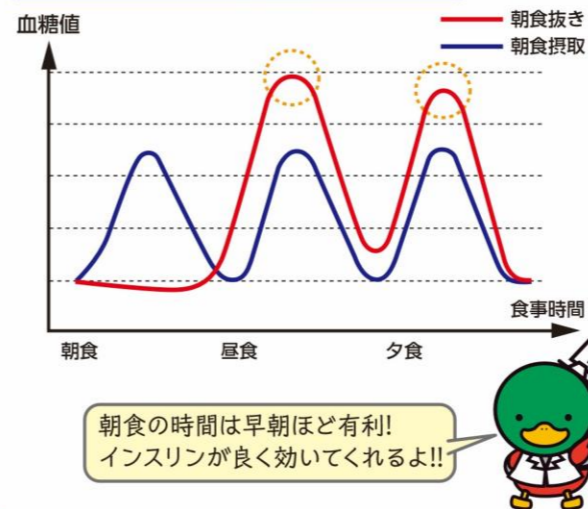
食習慣のコツをつかんで糖尿病を予防しよう!

表紙で

1を選んだあなた 食事回数が少ないほど食事をとった後の血糖値が高くなります。

食習慣のコツ:朝食を少しでも食べる

食事の摂り方と血糖値の変化



表紙で

2を選んだあなた 甘い物だけが糖質ではありません。ごはん・めん類・いも類などにも多く含まれています。

食習慣のコツ:野菜をプラスして糖質ダウン!



食べる順番のポイント!

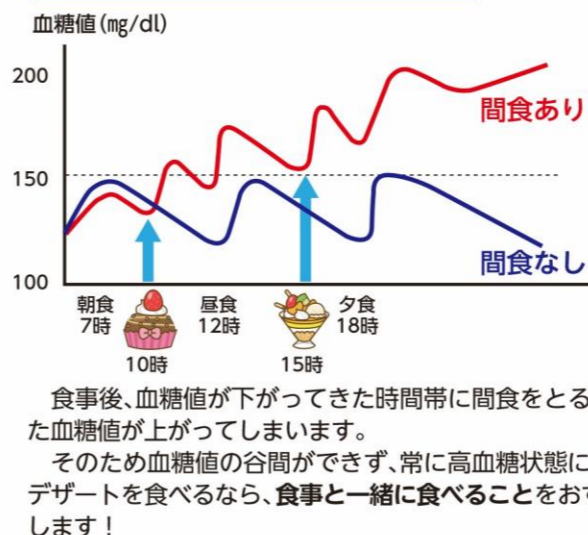
- 1番 野菜・きのこ・海藻
- 2番 肉・魚等たんぱく質
- 3番 ごはん等炭水化物

マイベジ大作戦!
マイベジ大作戦とは
マイ... 毎食、my(私の)
ベジ... ベジタブル(野菜)
「毎食、私のために野菜を食べる」を意味します。
野菜を先に食べると野菜に含まれる食物繊維が糖を吸着し血糖の上昇を抑えてくれるよ!

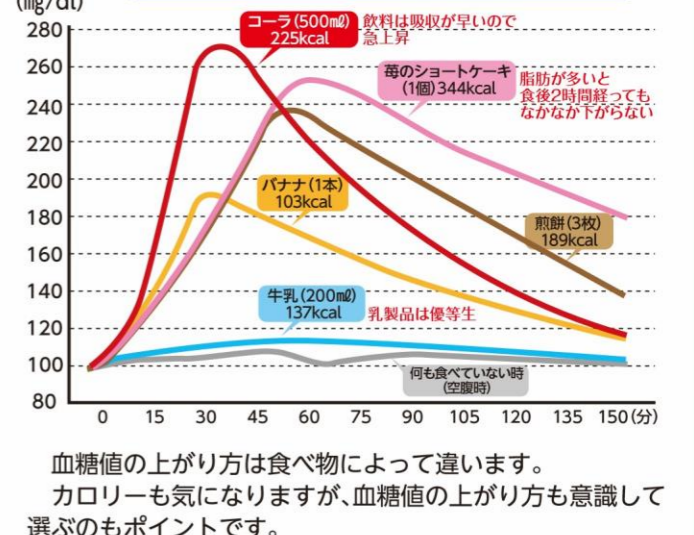
表紙で

3を選んだあなた 食習慣のコツ:間食は食べる時間帯を意識する

食事と血糖値の変化



食品別に見る血糖変動の一例



表紙で

4を選んだあなた 食習慣のコツ:糖質量の少ないお酒を選ぶ

麦を原料とするビールや、米を原料とする日本酒は、酒類の中では糖質が多く含まれています。
お酒は「適量を守れば百薬の長」
飲み過ぎに気を付けましょう。

1日の適量に含まれる糖質量

種類	焼酎	ウイスキー	ワイン	ビール	日本酒
適量	100ml	60ml	200ml	500ml	180ml
糖質量	0g	0g	4g	15g	9g

