

糖尿病と境界型を防ぐ やさしい食事の話



さかえ福祉会 特別養護老人ホーム さかえの里
管理栄養士 宇治太智

こんなことはありませんか？



健診で
『血糖値が少し高め』
と言われた

『まだ薬はいらないけど
気をつけて』と言われた



甘いものが
やめられない



食事量が減って
簡単なものが増えた



家族に糖尿病の人がいる



でも、今からでも間に合います

糖尿病と境界型ってなに？

糖尿病とは：血糖値が高い状態が続く病気

境界型とは：まだ病気ではないが、少し高めの状態

正常



境界型(糖尿病予備群)

ここなら戻せる！

正常
に戻せる



糖尿病



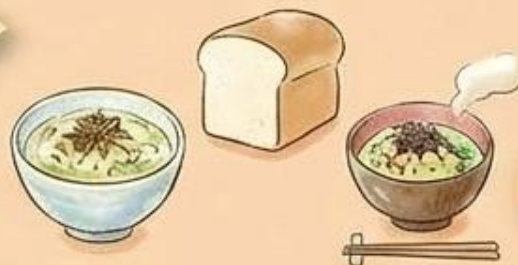
境界型は食事や生活で戻せる可能性がある

なぜ血糖値が上がるのか

食事量が減る



食べやすいものに偏る



血糖値が上がりやすくなる



① 甘いもの・炭水化物が多い



③ やわらかく食べやすいものが増えている



② 食事のバランスが偏っている



④ 間食や飲み物(ジュース)



放置するとどうなる？



目が見えにくくなる
ことがあります



腎臓に負担がかかる
ことがあります

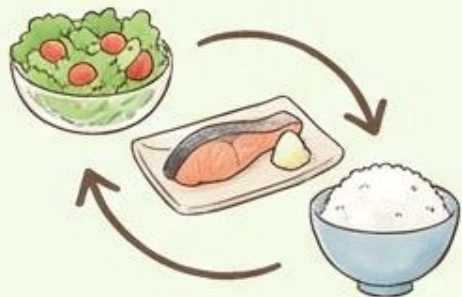


足のトラブルが
起きやすくなる
ことがあります

でも、今の段階なら食事や生活で予防できます

やさしい食事のポイント(実践編)

☐ ①食べる順番 を工夫



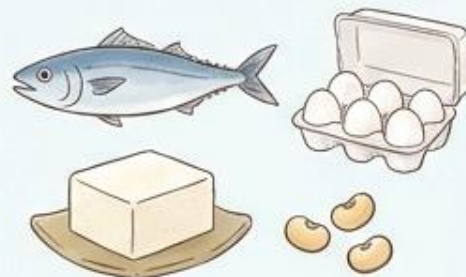
「野菜→主菜→ごはん」
「血糖値の上がり方が
ゆるやかに」

☐ ②主食の とり方



「ごはんを抜かない・
量を少し調整」
「雑穀を取り入れるの
も◎」

☐ ③たんぱく質 をしっかり



「肉・魚・卵・大豆を
毎食少しずつ」
「元気の源です」

☐ ④間食の工夫



「我慢しすぎない・
内容を工夫」
「楽しく続けられる
ことが大事」

1つでいいので、やってみましょう！

具体的な1日の食事例



■ 朝食

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・焼き魚 or 卵料理
- ・野菜（おひたしなど）



■ 昼食

- ・ごはん
- ・肉または魚のおかず
- ・野菜のおかず
- ・汁物



■ 夕食

- ・ごはん（少し控えめでもOK）
- ・主菜（魚・肉・大豆）
- ・野菜たっぷりのおかず



■ 間食

- ・ヨーグルト
- ・ナッツ少量
- ・小さめ和菓子 など



特別なものではなく、普段の食事でもOK！ 少しの工夫が大切です

がんばらなくていい運動

① 食後に少し体を動かす

10～15分歩くだけでOK



食後30分～1時間後が
おすすめ

② 無理な運動は不要

激しい運動はしなくて大丈夫



自分のペースで
続けることが大切

③ 日常の動きでもOK

掃除・買い物・庭仕事など

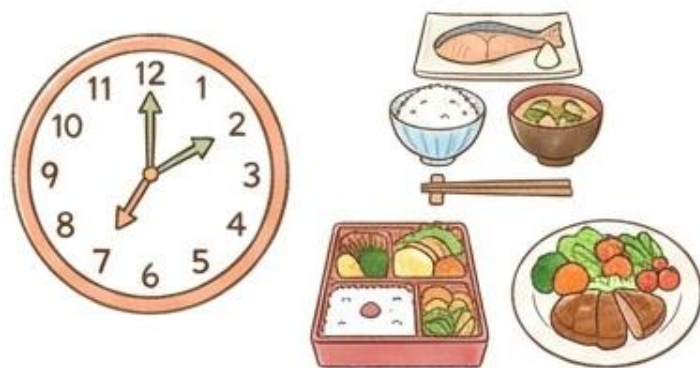


ついででできる動きでも
効果があります

食後に少し動くだけでも違います

日常生活のちょっとしたポイント

① 食事の時間をなるべく整える



食事を抜いたり、まとめて食べるのを避ける
規則正しい食事がおすすめ
おすすめです

② 甘い飲み物に少し注意



ジュース・甘いコーヒーなどは控えめに
お茶や水がおすすめ

③ 体調や体重の変化に気づく



『いつもと違う』に気づくことが大切
小さな変化に気づくことが
予防につながります

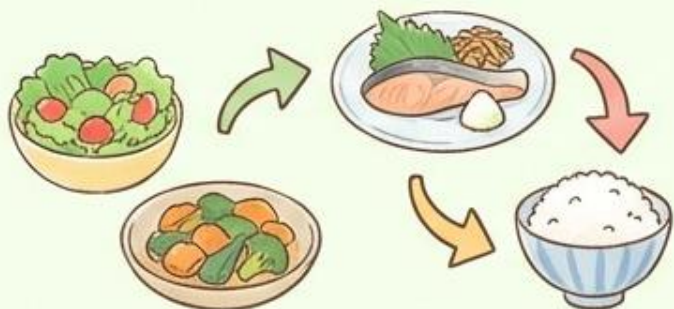
全部できなくても大丈夫。できることから少しずつでOKです

今日からできる3つのこと(まとめ)



① 食べる順番を意識する

野菜から食べてみる



② 甘い飲み物を少し減らす

水やお茶を選ぶ



③ 食後に少し体を動かす

10分歩くだけでもOK



全部やらなくて大丈夫。1つできれば十分です

ご清聴ありがとうございました

