



検査で血糖値が高いと言われたました。どういう意味なのでしょう？

A

血糖値とは、血液中の糖分のことです。血糖値が高くなる(糖分が多くなる)のは、糖尿病という病気の可能性があります。血糖値が高いと言われた場合は、病院で必ず検査を受けてください。糖尿病になると、血管が弱くなって目や腎臓などに様々な病気を引き起こします。**糖尿病の原因は、食べすぎや運動不足です。**とくに太っている人は注意しましょう。太りすぎ(肥満)は糖尿病ばかりでなく、高血圧や心臓病など他の大きい病気の原因となります。予防には、**食べすぎや運動不足などの生活習慣の見直しが必要です。**

肥満にならない生活のポイント

- 1 一日3食決まった時間に食べる。朝、昼は多めに、夜は軽めに食べる。
- 2 間食をできるだけしない。寝る前3時間は食べない。
- 3 味付けは薄味(塩や砂糖を少なく)にする。
- 4 油を使った揚げ物、炒め物をさけ、蒸す・焼く・煮るを中心の料理にする。
- 5 動物の油より、植物の油を使うほうがいい。
- 6 肉よりも魚や牛乳、大豆製品(豆腐など)からタンパク質をとる。
- 7 野菜を多く食べる。ドレッシングやマヨネーズはひかえめにする。
- 8 海藻やキノコ、こんにやくを利用する。低カロリーでお腹がいっぱいになります。
- 9 アルコールはひかえる。
- 10 甘いもの(ジュース、お菓子、果物など)を食べすぎない。
- 11 できるだけ体を動かす。例えば通勤の行き帰りで歩くようにする。
- 12 ゆっくり休んで、仕事の疲れやストレスを上手に減らすようにする。

