

高血糖② 予防・改善ポイント

💡 ゆっくりよく噛んで食べる

ひと口20回噛む！食べ過ぎ予防！



💡 野菜・海藻・キノコ類を積極的に摂る

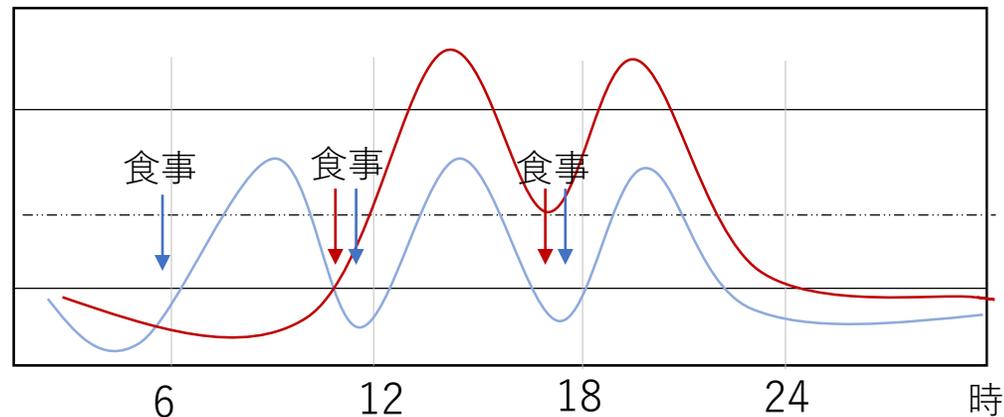


食物繊維は糖の吸収を穏やかにし、血糖の急上昇を抑える！ 野菜の1日摂取目標は **350 g**

💡 1日3食バランスよく食べる

欠食すると次の食事のドカ食いに繋がる可能性があり、食後の高血糖の原因に！

※血糖値の推移イメージ



3食 ————
2食 ————



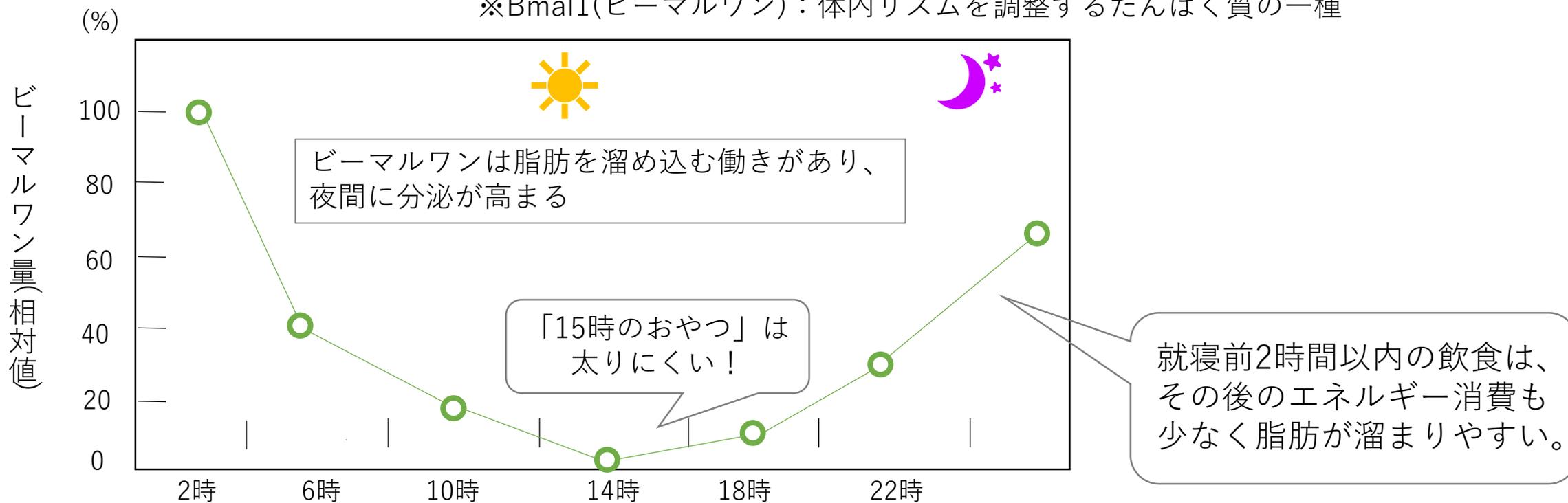
炭水化物の重ね食べをしない

ラーメン+チャーハン、うどん+おにぎりなど



甘いものは日中に食べる

※Bmal1(ビーマルワン)：体内リズムを調整するたんぱく質の一種





日常生活で体を動かす

- ・ 階段を使う
- ・ 入口から遠い駐車場に停めて歩く
- ・ 座りっぱなしを減らす など



「歩数計」などを活用し日常生活の活動量が見える化！
成果が分かりやすくなりモチベーションアップに繋がります！



筋トレをする

筋肉量を増やすと血糖改善に繋がります

運動はインスリンの働きを高め、
糖代謝を活発にします！