

糖尿病予防のための生活習慣

予防のためのポイントはたくさんあります！ チェックしてみましょう。

肥満を予防・改善する

脂肪が蓄積すると、
血糖値が下がりにくく
なってしまいます



身体を動かす

ウォーキングなどの
有酸素運動がおすすめ
運動前のストレッチで
効果アップ！



たばこは吸わない



食事は1日3回 規則正しく食べる



夜遅くの飲食は避ける

夜間の飲食は
血糖値がより
上昇しやすく
なります



よく噛んで 味わって食べる

早食いは、肥満や
高血糖の原因に



野菜は1日350g



食物繊維を しっかりとる

野菜や
海藻



豆類や
きのこ等

水分補給は水かお茶

糖質の多い甘い飲み物は
血糖値を
急上昇させます



お酒はほどほど 週に2日は休肝日



睡眠をしっかりとる

日中は体を動かし
夜間はぐっすり眠って
体を休めましょう



ストレスをためない



すでに取り組んでいること、これから取り組めそうなことはありましたか？
大切なのは、継続することです。無理せず続けられることから始めましょう。
もっと具体的に話を聞いてみたい、より自分に合ったアドバイスがほしいという時は
各区・総合支所で実施する健康相談（予約制）をご利用ください。

仙 台 市

