



鮮やかな紅葉の季節となりました。
11月14日は「世界糖尿病デー」です。
今月は「糖尿病」についてお伝えします。

世界糖尿病デー
2020年11月14日



world diabetes day
世界各地で糖尿病の予防、
治療、療養を喚起する
啓蒙活動を呼びかけ、
国連及び主要国で様々な
イベントが開催されます。

糖尿病の重症化予防
のためには
早期発見・早期治療
が重要です！

👤 糖尿病とは・・・

血糖値を下げるインスリンがうまく働くなり、
慢性的に血糖値が高くなる病気のことです。

※インスリンとは膵臓から分泌されるホルモンであり、肝臓、筋肉、
脂肪細胞などに働き、ブドウ糖を血液中から細胞内に取り込み、
血糖値を低下させます。

👤 インスリンがうまく働かないってどういうこと？？

インスリン分泌低下

膵臓の機能低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう状態。インスリンの不足によって、ブドウ糖が細胞の中に入れなくなったり、ブドウ糖の取り込みがうまくいかなくなります。

インスリン抵抗性

インスリンは十分あっても効率よくブドウ糖を取り込めない状態。**運動不足**や**食べすぎ**が原因で**肥満**になると、インスリンが働きにくくなります。

👤 糖尿病の実態

2016年に実施された糖尿病実態調査によると、日本には約1,000万人の『**糖尿病が強く疑われる人**』が存在します。さらに糖尿病の可能性を否定できない人も約1,000万人おり、合計で総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています。

平成28年 国民健康・栄養調査

👤 糖尿病治療の方法

糖尿病の治療には食事療法・運動療法・薬物療法（経口血糖降下薬・インスリン注射など）の3つの方法があります。食事療法は、どのような治療をしている人でも当てはまり、治療の基本となります。



👤 糖尿病治療のための食事のポイント

① 適正なエネルギー量の食事

過食をすることなく、適正なエネルギーをとることで肥満の予防になります！

② 主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事

食後の高血糖を防ぎ、健やかな生活を送るための基本となります！

③ 3食規則正しい食事

急激な血糖変動を防ぐことができます！

【主菜】
肉、魚、卵、大豆・大豆製品
を使った、メインのおかず

1日5皿(野菜350g)
が目標！

【主食】
ごはん、パン、めん

【副菜】
野菜、きのこ、海藻中心の
つけあわせ、小鉢、サラダ、
汁物など