



* 血糖値やHbA1cが気になる人へ (Q&A) *

Q1. 血糖値ってなあに？

A. 血液中に流れるブドウ糖の量のこと

Q2. ^{エッチビーエイワンシー}HbA1cってなあに？

A. 過去1～2か月の血糖の平均値

Q3. 血糖の役割は？

A. 体のエネルギー源

Q4. 健康診査では、血糖値の正常範囲はどれくらい？

A. 70～100mg/dl (空腹時)

Q5. 健康診査では、^{エッチビーエイワンシー}HbA1cの正常範囲はどれくらい？

A. 5.6%未満

Q6. 血糖値が高くなる原因は？

A. インスリンというホルモンの作用不足（インスリンが足りない又は効かない）
食べ過ぎ、運動不足、肥満などの生活習慣が原因になることが多い

Q7. 飲食後、急激に血糖値が上がる原因は？

A. ・暴飲暴食したとき ・炭水化物（糖類含む）を多くとったとき等

Q8. 血糖値が高くなるとどんな自覚症状がでるの？

A. 初期の段階では、自覚症状はほとんどない

Q9. 血糖値が高い状態が続くと血管はどうなるの？

A. 全身の血管が硬くなる（動脈硬化）



Q10. 血糖値が高いまま放置しておくと、どうなるの？

A. 血管がダメージを受けることで体内のさまざまな問題につながり、重大な疾病（脳梗塞・心筋梗塞・神経症・網膜症・腎疾患・認知症等）を誘発する原因に！



～予防は早ければ早いほど良いです！！～

今の食べ方を少し見直すことで血糖値をコントロールできる可能性あり…

次ページに予防のヒントがあるよ♪

重要

どうすれば血糖のコントロールできるの？！

☆血糖値の「急上昇を抑える」ことを考えよう☆

食事は

- 1 よく噛んで味わってゆっくり楽しみながら食べる
(食事時間は20分以上を目標に！)
- 2 1日3食、決まった時間に食べる

食事内容は

- 1 質を整える⇒主食(穀類)、主菜(メインディッシュ)、副菜(野菜料理)
.....
(食事の最初に野菜から食べる「ベジファースト」の習慣化)
- 2 量を守る
(主食と主菜の量は多くなく、少なくなく。まずは、適量を知る！)

お菓子や菓子パンを食べるとき(アメ類、冷菓を含む)

- 1 食べる前に、本当に必要か考える
- 2 食べた後は、必ずカラダを動かす
- 3 夕食後に食べることはNG

エネルギーのある甘い飲み物を飲みたいとき

- 1 飲む前に、水やお茶で補えないか考える
- 2 飲んだら、必ず動く

その他注意が必要な食行動

- 1 暴飲暴食
- 2 遅い時間の飲食
- 3 欠食(食事を抜くこと)

コツコツと実践することがポイント！！

注目

肥満は、インスリン作用に悪影響を及ぼすと言われています……

適正な体重のキープは、重要なポイント♪

