

ミニミニ健康講座

(2025.11.25)

血糖値をコントロールするためのポイント

～ご自身の特徴を知り、暮らし方に沿った方法を見つけよう～



健康福祉部 健康医療課

突然ですが・・・



クイズです！

Q 11月14日は何の日でしょうか？

答えは・・・

ワールド ダイアベティス デー
World Diabetes Day (WDD)

何だろう？！



聞いたことが
ないな～??

日本語では・・・

世界 糖尿病デーといいます

なるほど！





どうして11月14日なの？

糖尿病治療に大切な **インスリン** を発見した
カナダのフレデリック・バンティング博士の
誕生日

さらに・・・

11月9日～14日は
ダイナベティスウィーク

（全国糖尿病週間） でした！

シンボルカラーは

ブルー

11月14日

福知山城がブルーに
ライトアップされました



ちょっとした 豆知識

この世をば 我が世とぞ思ふ 望月の
欠けたることも なしと思へば

藤原道長

鎌倉幕府を開いた初代征夷大將軍
「いざ鎌倉」

源頼朝

共通点は

吾輩は猫である

夏目漱石

「糖尿病」
だったらしい



本日の内容

I 糖尿病について

II 血糖値をコントロールするためのコツ

III まとめ

I 糖尿病について

糖尿病・・・

どんな症状があると思いますか？

初期にはほとんど
症状がありません

しかし



進行すると体に大きな影響を及ぼす

リスクがあります



進行すると体に大きな影響を及ぼす

リスクって何??



し

糖尿病性神経症

め

糖尿病性網膜症

じ

糖尿病性腎症

三大合併症



さらに

加齢とともにきたしやすい症状

筋肉量の低下
筋力低下

フレイル

日常生活動作
の低下

認知機能障害

骨折

低栄養

排尿障害

転倒

糖尿病でない人
と比較して

1.5~2倍



空腹時血糖値
(mg/dl)

糖尿病の判定目安

糖尿病型

境界型

正常高値

正常型

126

110

100

5.6

6.0

6.5

HbA1c
(%)



糖尿病の原因って何だろう？

食べすぎかな？



A central blue rectangular box with the text "具体的な要因" (Specific Factors) is surrounded by six green speech bubbles. Each bubble contains a specific factor. The factors are: "インスリンが効きにくい" (Insulin doesn't work well) at top-left, "脂肪が多い" (Too much fat) at top, "インスリンが出ていない" (Insulin isn't being produced) at top-right, "筋肉が少ない" (Too little muscle) at bottom-right, "運動不足" (Lack of exercise) at bottom, and "体重が重い" (Too heavy) at bottom-left.

具体的な要因

**インスリンが
効きにくい**

脂肪が多い

**インスリンが
出ていない**

体重が重い

運動不足

**筋肉が
少ない**

さまざまな要因が複雑に関係しています

過剰な糖質を減らしましょう
という見解は正しいですが、

糖質だけが糖尿病の原因ではな
さそうですね。



2024 糖尿病診療ガイドが改訂されました！

以前のようにやせている人にエネルギー
摂取量を設定することはなくなりました。



肥満の場合は食事を減らしましょうという
シンプルなものになっています。

Ⅱ 血糖値をコントロール するためのコツ

大切なこと

①ご自身の**特徴を知る**こと

②何が**続けられる**かをみつけていくこと

③**近道をしすぎない**こと

④無理に**我慢しない**こと



① 食に関するヒント

**食事は
人生の楽しみに直結！**



**楽しみを失わずに
健康を維持する食べ方を身につけられたら
これからの人生がキラキラすることでしょう！**

食に関する5つのコツ

- ① 極端な糖質制限を続けるのはNG
- ② 食後の高血糖をできるだけさける
- ③ エネルギーを含む甘い飲み物はNG
- ④ 一定量のたんぱく質をとる
- ⑤ 野菜を適量食べる



① 極端な糖質制限を続けるのはNGの理由

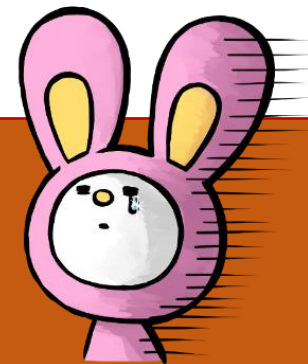
主食をぬくレベルの極端な糖質制限した生活が続けると



血糖値が上がっても血糖を取り込むホルモンである
インスリンの反応が遅れたり悪くなったりする



血糖を取り込めず食後高血糖が起こる



② 食後の高血糖をさけるために

食べやすい主食を選び、適切な量を食べることが大切



未精製の穀類は血糖値を上げにくい

血糖値は常に
変動するもの

食物繊維が血糖値を安定させる



③ エネルギーを含む甘い飲み物はNGの理由

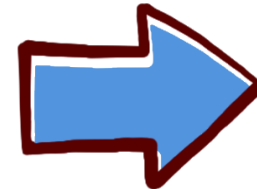
エネルギーを含む甘い飲み物は



糖質の吸収がとても早いからため

血糖値を急激にあげる

血糖値が急激にあがること



血糖

NG



④ 一定量のたんぱく質をとる理由

たんぱく質は体にとどめにくい栄養素
こまめに食べることが大切



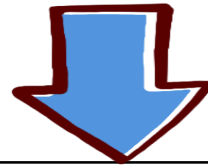
夕食から時間があく朝食では
特にたんぱく質をしっかりとる！



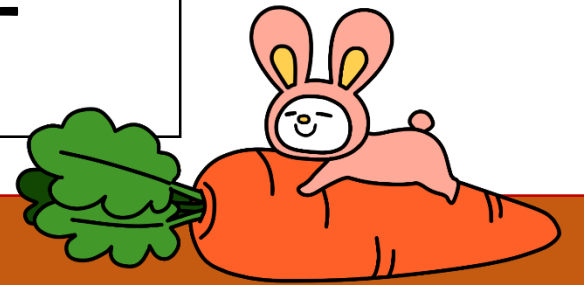
たんぱく質を増やせば筋肉量も減りにくい

⑤ 野菜を適量食べる方法

ベジファーストにこだわらず適切な量を食べる



野菜の摂取量を増やすために加熱する
豆類、イモ類、海藻などを増やす



手間をかけずに毎食とれる方法を考えよう

② 活動量に関するヒント

**活動量UPは、
食事よりも大切なケースが多くあります**



**筋肉量を増やすためには、運動が必要！
今までよりも活動量を増やせば、
健康維持には効果的**

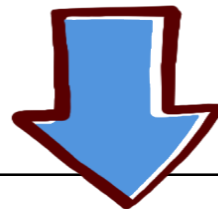
活動量に関する3つのコツ

- ① 食後30分以内に立ち歩く
(速く歩くことでさらに効果UP)
- ② 座っている時間を極力減らす
- ③ 筋肉量を維持する



① 食後30分以内に立ち歩く理由

インスリンの効きが改善する



血糖値の上昇をゆるやかにするため
食後の血糖値があがりにくい

食後高血糖を防ぐ効果的な手段

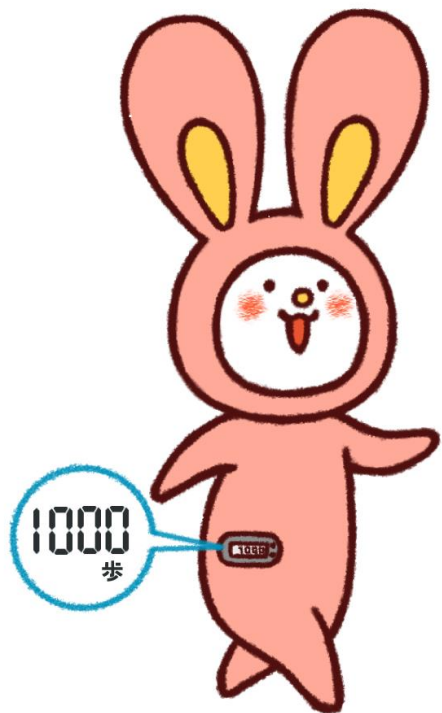


② 座っている時間を減らす方法

とにかく **こまめに動く**



脂肪を減らす



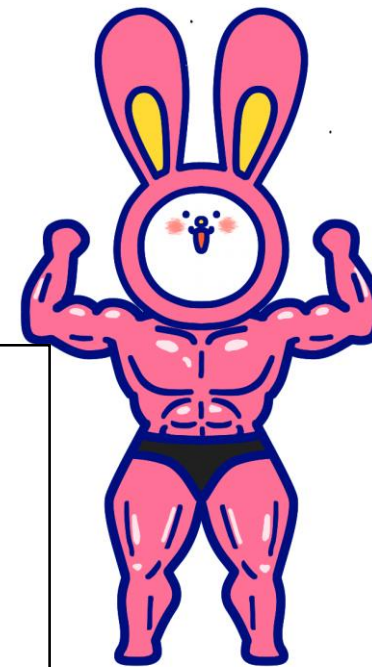
日常の中で今より 1 日 1 0 分活動量を増やす

③ 筋肉量を維持する理由

筋肉量が減ると血糖値はあがりやすくなる



筋肉を動かすとき血液中の**血糖**をエネルギーとして**使う**ため、**筋肉量を維持**することが重要

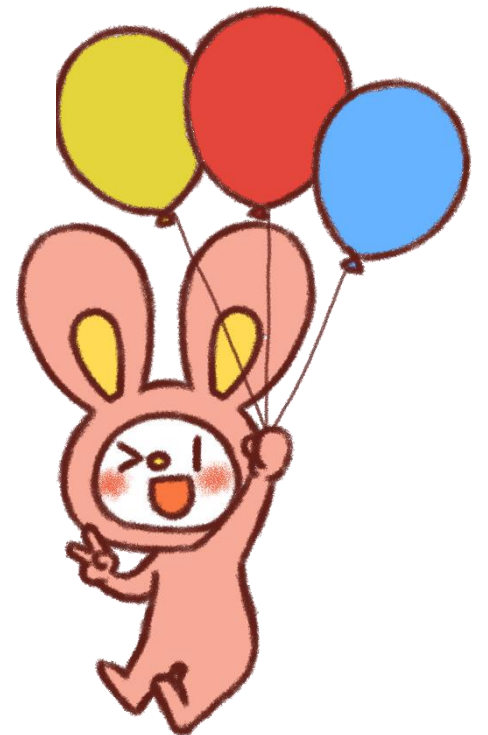


たんぱく質をとり、活動量を増やす

Ⅲ まとめ

今日の重要なポイント

- ① 極端な糖質制限を続けるのはNG
- ② エネルギーを含む甘い飲み物はNG
- ③ 一定量のたんぱく質をとる
- ④ 食後30分以内に立ち歩く
- ⑤ 筋肉量を維持する



本日のお話が
生活習慣を振り返るきっかけになれば幸いです



あなたは
何を続けますか？



ご清聴いただき
ありがとうございました！

福知山市健康医療課

今日も締めくくりは
「ふくちライフ体操」

楽しい音楽に合わせて
適度にからだを
動かしましょう！

ミュージック
スタート♪

