

『血糖値が高い』と言われたら

目標数値を知っておこう！

空腹時血糖値 **110 mg/dL 未満**

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー） **7.0 % 未満（できれば 6.5%未満）**

糖尿病を放置すると合併症が怖い

高血糖は『全身の血管』を傷つけます。細い血管が傷つく『しめじ』に加え、太い血管が詰まる『えのき』にも注意が必要です！

血管の種類	起こりうる合併症		影響
細い血管の障害	し	神経（痺れ・痛み）	生活の質が著しく低下する
	め	目（視力低下・失明）	
	じ	腎臓（人工透析）	
太い血管の障害	え	壊疽（足の壊疽・切断）	命に関わる重大な病気に繋がる
	の	脳（脳梗塞・脳出血）	
	き	心虚血（心筋梗塞・狭心症）	

食事・運動のポイント

① ブドウ糖の「量」を適切にする（重要）

ブドウ糖は炭水化物に含まれています。

1食あたりの適量（例：ご飯なら毎食150g程度まで）を守りましょう。

「隠れたブドウ糖」を意識して避けましょう。

清涼飲料水、缶コーヒー、果汁ジュース、菓子パン、スイーツなどは吸収の早いブドウ糖（や果糖）が大量に含まれ、血糖値は跳ね上がります。

② ベジファーストで血糖値スパイクを避ける

野菜・海藻（食物繊維）を先に食べると、後から入ってくるブドウ糖の吸収が緩やかになります。

③ 食後30分の「ちょい運動」で速効リセット

食後15～30分後にかかるく体を動かす（散歩、掃除、スクワット等）と、血液中のブドウ糖が素早く筋肉に取り込まれます。