

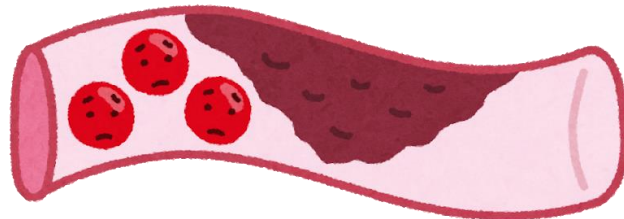
日本人はやせ・ふつう体型でも 糖尿病に要注意！

日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子をもっていますが、この半世紀余りの間に食生活が急速に豊かになりすぎた事などが、糖尿病患者数を20倍にも増やす事態をまねきました。

出典：厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」

高血糖が続くと**糖尿病**のリスクが高まり、糖、脂質、蛋白質を含むほとんど全ての代謝系に異常を来し、**全身の動脈の動脈硬化が促進される**

厚生労働省ホームページ「健康日本21(糖尿病)」より



自覚症状なく進行してしまうことが多い！

高血糖状態が続くと全身の血管に障害が生じます

網膜症 ⇒ 失明の原因に

腎症 ⇒ 透析生活に



神経障害

⇒ 手足のしびれ・痛み
⇒ 自律神経障害など

脳血管疾患・認知症

正常

アルツハイマー病
の発症リスク
3.4倍！

Ohara et al., 2011

糖尿病の疑いがある人

狭心症・心筋梗塞

末梢動脈疾患・足病変

⇒切断に至ることも

「高血糖」を予防するには

その1 食べる順番に気をつける

クイズ

A~C、何から食べると血糖値は上がりにくいでしょう？

A.野菜



C.お肉

B.ご飯



ヒント

食物繊維は食後の血糖値上昇を抑制する

日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2018-2019」より

答えは右下！

その2 生活習慣を振り返ろう

歩数を増やす



1日の目標値：男性9,200歩 女性：8,300歩

厚生労働省ホームページ「健康日本21(糖尿病)」より

・今より10分多くからだを動かす

厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針((アクティブガイド)」より

・まとめて歩いても、分けて歩いてもOK！

久野譜也(2017). 100歳まで動ける体になる「筋リハ」より

適正体重を維持する

BMI (体格指数) で自分の肥満レベルを知ろう

体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]



■ BMI25を超えると糖尿病になるリスクが2倍以上に！

■ 最も病気のリスクが少ないBMIは22！

厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

厚生労働省ホームページ「健康日本21(糖尿病)」より

クイズ答え A.野菜から食べる

ベジ(野菜)ファースト

三井不動産は、サポーターとして健幸アンバサダーの

取り組みを応援しています



SWC協議会
認定

本資料は、スマートシティコミュニティ(SWC)協議会が認証しています。



三井不動産



KASHIWA-NO-HA
SMART CITY

