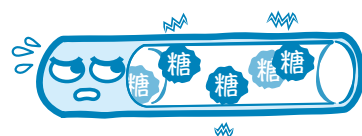


糖尿病は関係ない、と思っていませんか？

糖尿病の入り口「血糖値スパイク」に注意！

浜松市は、県の平均に比べて糖尿病予備群が多いというデータがあります。糖尿病につながる「血糖値スパイク」は若い人でも起こる可能性があります。早い段階から予防に取り組みましょう。



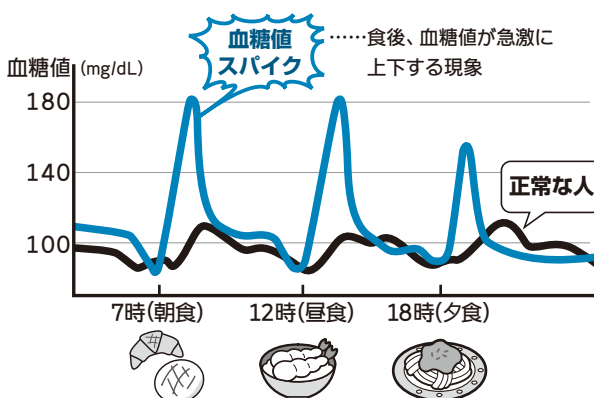
食後に強い眠気があったりだるくなったりするなあ……

もしかしたら血糖値スパイクが起きているサインかも！



血糖値スパイクって何？

食後に血糖値が急激に上がり、その後急降下する現象のことを血糖値スパイクといいます。血糖値スパイクは、健診で異常がない人や若い人(20代以上)、やせ型の人でも起こる可能性があります。血糖値スパイクが続くと血管を傷め、将来的に糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病につながる危険性が高まります。



血糖値スパイクの詳細は市ホームページへ

市HP▶ 血糖値スパイク

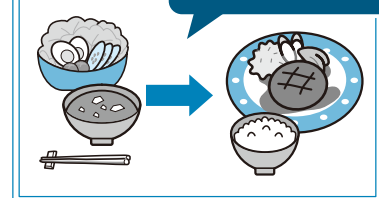
検索



▶ 血糖値スパイクを防ぐ！今日からできる3つのコツ

①

糖の吸収をゆるやかにする



食物繊維が豊富な「野菜」「きのこ」から食べよう(ベジファースト)

②

血糖値の急上昇と食べ過ぎを防ぐ



早食いはだめ！
ゆっくりよくかんで食べよう

③

血糖値が下がりやすくなる



食後に軽く体を動かそう

▶ プラスαの工夫も！



間食や甘い飲み物の取り方に注意
特に糖分が多く含まれるジュースや清涼飲料水は、血糖値が急上昇しやすくなります。飲み物を選ぶときは「無糖」を意識してみましょう。

糖の貯蔵庫＝筋肉を育てよう
血液中の糖は肝臓や筋肉の細胞の中に貯め込まれるため、筋肉が多いと食後に血糖値が上がりにくくなります。



スクワットがおすすめ

参加者募集

1日の血糖値の変化を知ろう

デジタル機器を活用した糖尿病予防プログラム

市では、糖尿病予防プログラムの参加者を募集しています。肌にセンサーを装着し、スマートフォンを用いて血糖値の変化を確認できます。「私は大丈夫」と思っている人こそ、自分の血糖値を確認してみてください。

対象

- ☐ 市内在住の35～60歳
- ☐ HbA1cが6.4以下(糖尿病未治療)
- ☐ スマートフォンを使用している

詳しい内容と申し込みは、市ホームページへ

市HP▶ 糖尿病予防プログラム

検索

