

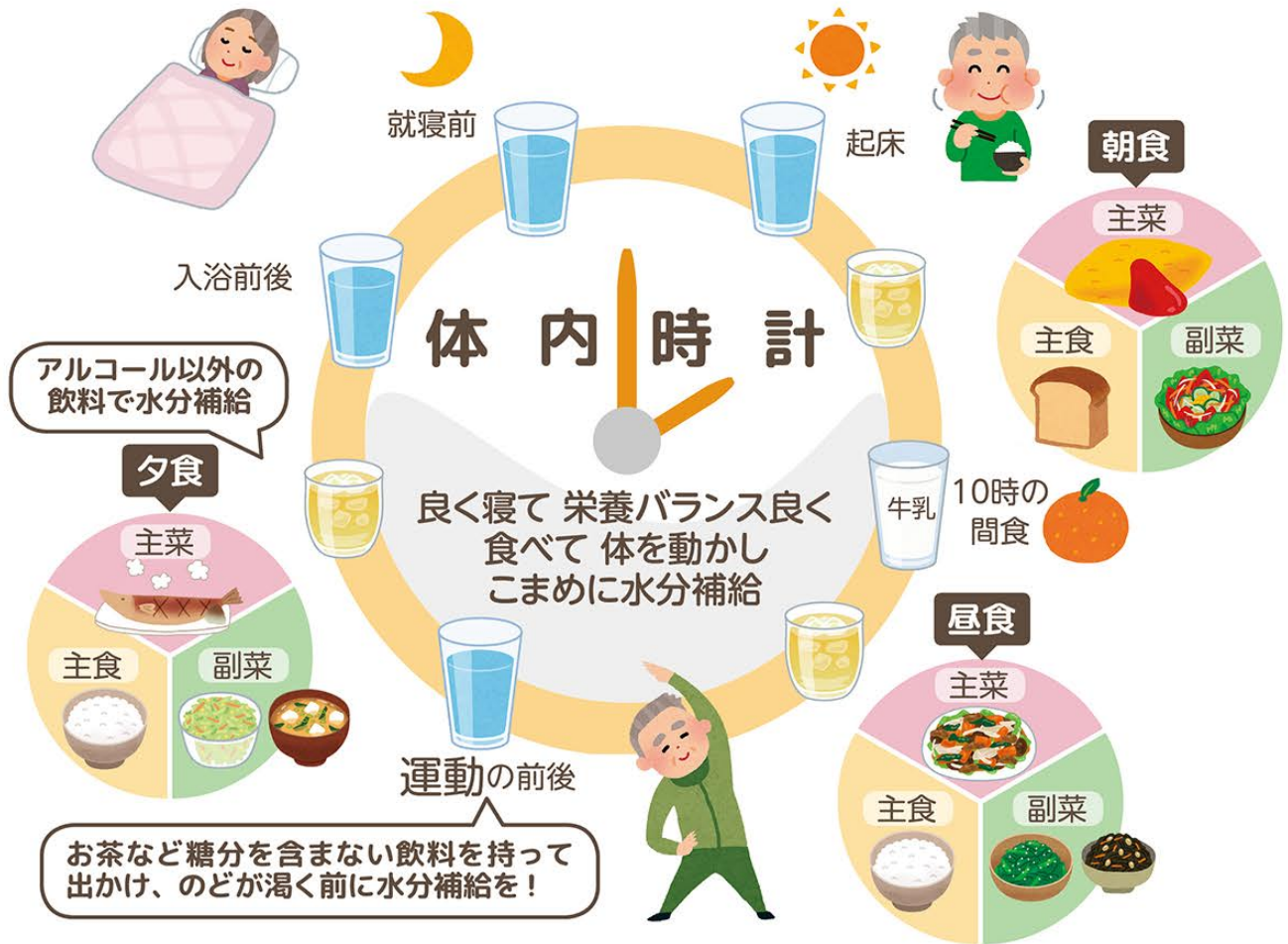
早寝・早起

栄養と運動で
筋力アップ!

健やかな生活リズムを 刻みましょう

良好な血糖値と血圧の管理

1日3回の食事を柱に、生活のリズムを整え、健やかな体調を保ちましょう。
十分な睡眠と体の筋力アップは、良好な血糖値と血圧の管理につながります。



食事は規則正しく、栄養バランス良く

毎食に、**主菜**・**主食**・**副菜**をそろえて、規則正しく食べましょう。

運動や入浴時は、温度差に気をつけ、ゆっくりと行動

急激な運動や入浴時は、血圧の急な変化や低血糖を起こします。また、寒さや睡眠不足で血圧は高くなり、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高まります。室内や体を温め、睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。

こまめに水分補給をしましょう 1回にコップ1杯 (100~150ml)

水分は、体内での栄養素の運搬、体温調節など、生命活動に重要な役割をしています。水分が不足すると、心筋梗塞や脳梗塞、さらに認知症のリスクも高くなります。

1日1,000ml ~ 1,500ml を7~8回に分けてこまめに水分補給(飲水)をしましょう。

●水分制限が必要な方は、医師の指示のもと病態に適した量を補給しましょう。

栄養

1日3食、栄養をしっかりと体に補給しましょう！

1食に3つの色(赤・黄・緑)がそろえば栄養バランスの良い食事です

赤

主菜のはたらき

たんぱく質・
脂質の供給源

身体の血や肉を作る、
身体のエネルギー源となる



1日の主菜の目安量

薄切り肉3枚 + 魚1切れ + 卵1個
+ 納豆1パック + 豆腐1/6丁

黄

主食のはたらき

炭水化物の供給源

熱や体を動かすための
エネルギー源

ごはん、パン、麺など
毎食ごはん茶碗1杯



緑

副菜のはたらき

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

体の調子を整える

野菜、きのこ、海藻など
1日に300～400g
(野菜料理5皿分)

+



牛乳やヨーグルト

カルシウムやビタミンをとって力強い骨に

牛乳・乳製品はカルシウムも
多く含んでいます！

牛乳やヨーグルトを
1日に1～2カップ

+



果物

血糖値のマネジメント「食べ方の工夫」

食べる順番を工夫することで、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

最初に①グループの食品から食べて、血糖上昇への体の準備を整えましょう。(食べる順番①→②)

また、ゆっくりとよく噛んで味わって食事の時間を楽しみましょう。

①グループの食品

赤

主菜

肉、魚、卵、
大豆製品など

牛乳や
ヨーグルト



緑

副菜

野菜、きのこ
海藻など

たんぱく質や脂質が消化管
のホルモンの分泌を促し、
すい臓でのインスリン※
分泌の準備を整えます。

野菜やきのこなどの
食物繊維が、食後の
血糖値の上昇をおさ
えます。

※インスリンは血糖値を下げる働きをするホルモンです。

②グループの食品

黄

主食

ごはん、パン
麺など

果物



食後、血糖値が上昇しますが、
大切なエネルギー源です。
適切な量を摂ることが重要です。

運動

毎日体を動かすことで筋肉が発達します

骨格筋は血中の糖を筋肉内に取り込み 血糖調節に関わる重要な働きがあります。筋肉の量が減ると、血糖を調節する力が低下します。

たんぱく質は体の筋肉をつくる材料となる



筋肉
(骨格筋)

サルコペニア肥満を防ぎましょう

サルコペニア肥満とは、加齢や運動不足などの影響でサルコペニア(筋肉の減少)と肥満(体脂肪の増加)の両方を併せ持つ状態になることです。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの代謝疾患と運動機能低下による転倒・骨折、寝たきりなどのリスクが非常に高くなります。定期的に体重を測り、体の状態をチェックしましょう。

サルコペニア

筋肉の減少

筋肉量の減少
筋力の低下
身体機能の低下



サルコペニア
肥満

肥満

(内臓脂肪型肥満)

体脂肪の増加

糖尿病・高血圧・脳卒中・心臓病
などの危険因子

血糖値のマネジメント「運動の工夫」

①有酸素運動と②筋力トレーニングの2種類の運動を組み合わせることでサルコペニア肥満やフレイル^{*}を予防し、血糖値の改善につながります。

^{*}フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態をいいます。

①有酸素運動

ウォーキング



体脂肪が燃焼されます。筋肉を動かすことで糖が取り込まれ食後の血糖値が改善します。

②筋力トレーニング

スクワット

もも上げ



壁や机に手をつき、両手で体を支える。ももをできるだけ高くあげる。

体の筋肉量が増え、筋力が発達し、筋肉への糖の取り込みが効率良くなります。

血糖値が高めの方へ「低血糖予防」

良好に血糖管理を行い、低血糖を予防しましょう。
 低血糖が頻回に起きる場合は、主治医に相談しましょう。
 低血糖が起きた時に、すぐ体に糖분을補給できるよう、運転や運動時などは、常に「ブドウ糖」やスティックの「砂糖」を持ち歩くようにしましょう。

低血糖の症状

- は 腹がへる、空腹感
- ひ 冷や汗、ふらつき
- ふ 震え、意識もうろう
- へ 変にドキドキ、動悸
- ほ 放置すると昏睡状態

食事と薬・インスリン … 指示された時間と量を守りましょう。
運動・入浴 … 早朝や空腹時を避けて行ってください。

- お酒と一緒に薬を飲むと薬の作用が遅れ、思わぬ時に低血糖や血圧の急な変化を起こします。空腹時の飲酒は控えて食事と一緒に。飲みすぎに注意してください。



血圧が高めの方へ「減塩の工夫1・2・3」

1. 食塩相当量(塩分)の多い漬物や塩蔵品などの摂り過ぎに気をつけましょう。
2. 料理に調味料をかける時は、塩分の少ないものを選び、使う量を控えましょう。
3. 汁物は、汁少なめ具たくさんに(1日1杯まで)。麺類の汁は、残す工夫を心掛けましょう。



小さじ1杯(5ml)の塩分量g

料理にかける調味料おすすめランキング

※減塩に酢やレモン果汁を活用

| | | |
|---------|-----|---|
| 酢 | 0 | ↓ 少ない ↓ 多い |
| レモン果汁 | 0 | |
| マヨネーズ | 0.1 | |
| ケチャップ | 0.2 | |
| ウスターソース | 0.5 | |
| 減塩しょうゆ | 0.5 | |
| みそ | 0.7 | |
| 濃口しょうゆ | 1.0 | |
| 薄口しょうゆ | 1.2 | |
| 食塩 | 6.0 | |

塩分摂取目標量

1日6g未満

毎食2g

未満に

めん類 1杯



約6g

汁を半分残すと塩分摂取量が6g→4gに

(-2g減)

梅干し 1個



約2g

干物・塩物 1切れ



約2g

汁物 たっぷり1杯



約2g

たくあん 2切れ



約1g

ハム 2切れ



約1g

ちくわ 1本



約1g

もしもの時の備え ~1日3食、3日分を準備しましょう~

体調がすぐれない時、大雪や台風などで外出できない時、地震などの災害に備えて、体に栄養を補給するための便利な市販の食品をご家庭に最低でも3日分(9食分)を備蓄しておきましょう。

- カレーライスやお好み焼きなどは、主食・主菜・副菜が1品ですぞいます
- 栄養補助食品は、お近くのスーパーや薬局等で購入できます

主菜

魚や肉の缶詰
レトルトシチュー
カレー・丼の具

副菜

冷凍野菜
乾燥野菜

主食

パックご飯
冷凍五目飯
レトルト粥

果物



水分



栄養補助食品