

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、すぐ体に糖分を補給できるよう、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。

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。

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



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。

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	たくあん 2切れ 約1g
干物・塩物 1切れ 約2g	ハム 2切れ 約1g
汁物 たっぶり1杯 約2g	ちくわ 1本 約1g

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
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	多い

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品でそろいます
- 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、パックご飯、冷凍五目飯、レトルト粥

主食 (カレーライス)

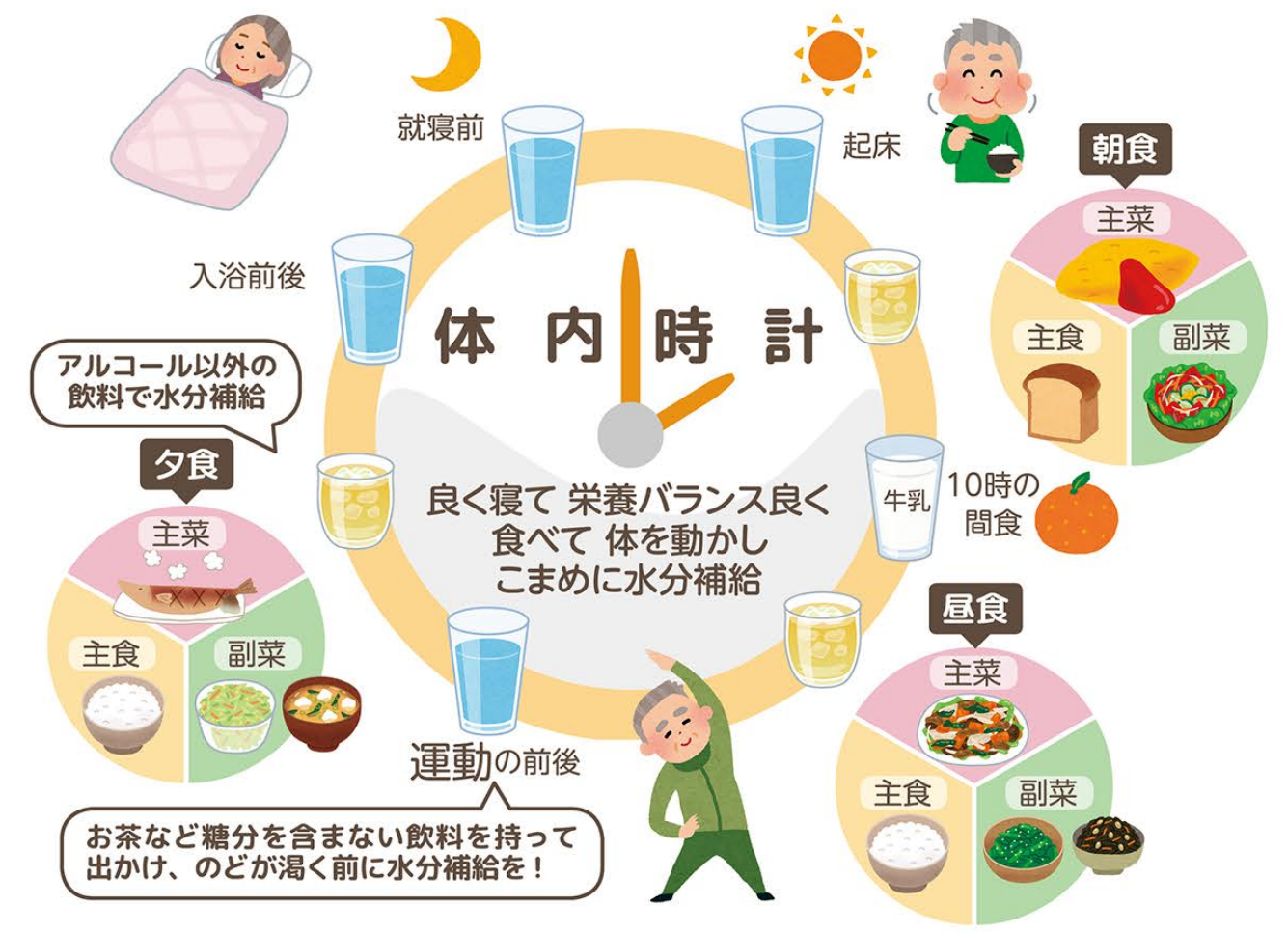
果物 + **水分** (栄養補助食品)

早寝・早起き
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、栄養をしっかり体に補給しましょう！

1食に3つの色(赤・黄・緑)がそろくと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

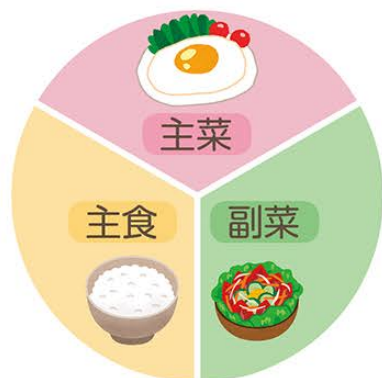
黄

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

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。

*インスリンは血糖値を下げる働きをするホルモンです。

牛乳や
ヨーグルト



緑

副菜

野菜、きのこ
海藻など

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。

②グループの食品

黄

主食

ごはん、パン
麺など

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毎日行う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



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。

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。