

糖尿病クイズQ&A

Q1 自分は若いから、まだ糖尿病とは関係ない？

A1 若いうちからの用心が大切。長い間の身体に悪い生活習慣が積み重なって発症します。

Q2 甘いものはあまり食べないから関係ない？

A2 バランスよく食べることが大事です。食べ過ぎや野菜の量にも注意しましょう。

Q3 やせている人よりも太っている人の方が糖尿病になりやすい？

A3 太りすぎは大きな原因。適正体重を維持するように努めましょう。

Q4 普段忙しく動き回っているから、特に運動をしなくても大丈夫？

A4 有酸素運動で効果的に。キーワードは【ひ】【じ】【き】

【ひ】んど…週3日以上
【じ】かん…15~30分程度
【き】ょうど…おしゃべりできる程度

Q5 炭水化物を控えているから糖尿病にはならない？

A5 そんなあなたはここを読んでみよう！

バランスの良い食事を心がけよう！

食物繊維の多い
野菜・きのこ・海藻はたっぷり



主食
ごはん パン
めん類
白米に玄米や雑穀米を少量プラス。食物繊維の働きで血糖値の急上昇を防ぎます。

主菜
肉 魚 卵
大豆製品
野菜をプラスして見た目のボリューム感をアップさせよう！

ヒップアップ体操

美 BODY エクササイズ

ウエストくびれ回しの体操

POINT

椅子などを支えに使い、かかとが上がらないように注意して内側の筋肉を意識を集中しながら脚を上げます。脚が上がってきたら5秒ほど静止します。これを10回繰り返します。



POINT

- ゆっくりと右から大きく腰を回します。同様に、左からもゆっくり腰を回します。(交互に10回ずつ)
- 腰の周りに円を描くようなイメージで行う。
- お尻を突き出しすぎないように、腰だけを回す。



企画：千葉県立保健医療大学 学生研究員 小松 原 山中

制作：花見川保健福祉センター健康課

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂1-1
電話043(275)6296 FAX043(275)6298
メール kenko.HAN@city.chiba.lg.jp

ロットです。
ホームページに
ロットの絵本があるので
読んでね～



花見川糖尿病0プロジェクト
イメージキャラクター「ロット」

平成29年3月発行

Sweets For Diabetes

糖尿病予防のために。



OTO-FU Cheesecake
OKARA de Cookie
MATCHA Cake



OTO-FU Cheesecake

132kcal

チーズケーキに豆腐を混ぜてカロリーダウン。

食物繊維たっぷりなおから。血糖値の上昇も抑えます。米粉におからを混ぜてヘルシーな仕上がりに！



OKARA de Cookie

140kcal

抹茶や黒豆を入れて炊飯器で簡単に作れるケーキ。

MATCHA Cake

133kcal

スイーツのレシピ、作り方の動画はこちら▶



豆腐

「イソフラボン」

ホルモンバランスを整える

おから

「食物繊維」

腸内環境を整えて便秘予防

黒豆

「ポリフェノール」

免疫力の活性化 美肌効果

もっと美BODYなワタシに!



女性にうれしい 栄養素たっぷり

ヘルシーなスイーツのポイントを食事にアレンジ!

- 肉系おかずに大豆製品を混ぜてカロリーダウン
 - ↳ ハンバーグに豆腐・おから、野菜炒めに厚揚げなど
- 野菜、豆、海藻をおかずに混ぜ込む
 - ↳ にんじんの炊き込みご飯、大豆のマリネサラダ、海藻スープなど

野菜の1日の目標 = 両手に3杯

だいたい 350g



両手1杯の 緑黄色野菜



両手2杯の その他の野菜

野菜たっぷりてこんなイイコト!

- ♥ よく噛んで食べごたえアップ
- ♥ 血糖値の上昇をゆるやかにする
- ♥ 生活習慣病予防のための栄養素がタッパリ