

糖尿病の方へ *****どう食べてますか？*****

あなたの血糖値（ ） ヘモグロビン A1c [HbA1c]（ ）

● 血糖コントロール状態の指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (%)	5.8 未満	5.8～6.4	6.5～6.9	7.0～7.9	8.0 以上
空腹時血糖値(mg/dl)	80～110 未満	110～130 未満	130～160 未満	160 以上	
食後 2 時間血糖値(mg/dl)	80～140 未満	140～180 未満	180～220 未満	220 以上	

*空腹時血糖値が160 (mg/dl) 以上、食後血糖が220 (mg/dl) 以上、HbA1c が8%以上に維持されると、合併症発症および進展の可能性が非常に高くなるということです。

Q. 食べ過ぎないための注意点。○?×?

① テレビを見ながら食べる。② 食事の回数を減らす。③ 調味料はつける。

A. ①:× テレビを見ながら、新聞を読みながらなどのながら食いは食べた量がわかりにくく、つい食べ過ぎてしまいます。

②:× 食事の回数を減らすと1回の量が増えてしまったりしてよくありません。3食をできるだけ決まった時間にバランスよく取りましょう。

③:○ ドレッシングやマヨネーズ、お醤油などは直接かけると量が多くなりがちです。小皿にとってつけるようにしましょう。

ワンポイントアドバイス

食べ過ぎない、バランスよく食べることは糖尿病予防のためにも大切です！たとえば、野菜をたっぷり摂る、食事はゆっくりと食べる、1人分ずつ取り分けて食べる、お茶碗は小ぶりのものを使うなどなど。

*少しずつでよいので気をつけてがんばりましょう！

D2 年 月 日 本日の担当薬剤師