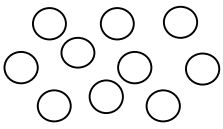
11月14日は「世界糖尿病デー World Diabetes Day」

インスリンは細胞に糖を届け 血糖値を下げる唯一のホルモンです

インスリンは、すい臓で作られます。
インスリンを使いすぎると、すい臓が疲弊してしまいます。
インスリンの無駄遣いの原因になりやすいのは単純糖質です。

単純糖質
（甘いと感じるもの）



糖の分子がばらけて存在

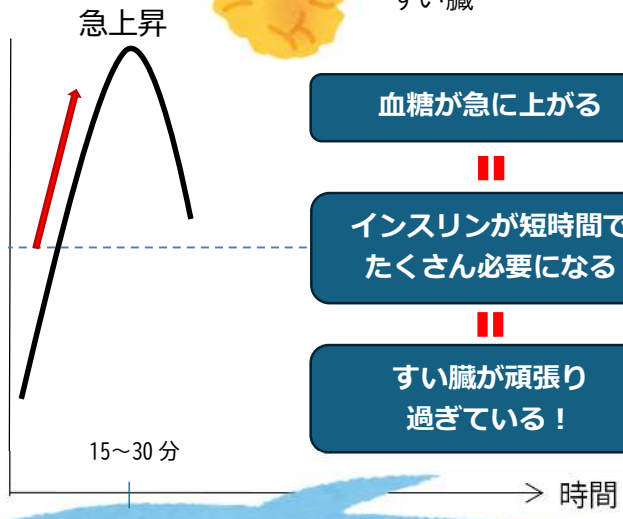
ジュース、果物
菓子類（砂糖）
お酒・ビールなど





例えば…
ジュース 500ml の
単純糖質（砂糖）は約 50g





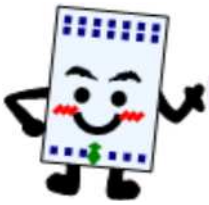
血糖が急に上がる
＝
インスリンが短時間で たくさん必要になる
＝
すい臓が頑張り 過ぎている！

すい臓の頑張り過ぎが続くと…
すい臓が力尽きてしまい、インスリンを出せなくなってしまいます。
更に糖尿病の遺伝がある人は、もともとインスリンを出すのが苦手、出せる量も少ないと言われています。

糖尿病に!!

Point インスリンを大事に使う工夫

- 空腹時の単純糖質を控える！
- すい臓が無理なく仕事ができるよう、砂糖の量は１日 20g 以下にする（調味料などを含む）。
  （肥満・糖尿病の人は 10g以下）
- 食事は、食物繊維（野菜やきのこ・海藻）もしくはタンパク質（肉・魚・卵・豆腐など）を先に食べる。
  さらに、良く噛んでゆっくり食べると糖質の吸収が緩やかになります。
- 肥満を解消することで、インスリンの働きが良くなる！　食後の運動も効果的です。



ここを見るとジュースや
スティック飲料などの
糖質の目安量が分かります。

栄養成分表示 1杯分(12g)当たり	
熱量	○○kcal
たんぱく質	○○ｇ
脂質	○○ｇ
炭水化物	○○ｇ
食塩相当量	○○ｇ

長野市保健所健康課
電 話　226-9961
FAX　226-9982