

# 血糖値、大丈夫??

空腹時血糖値126mg/以上  
または  
随時血糖値200mg/dl以上  
または  
75g経口ブドウ糖負荷試験  
2時間時値200mg/dl以上

+

HbA1c 6.5%以上



## 糖尿病



## 糖尿病合併症

### 糖尿病の初期症状



当てはまる項目がないか  
チェックしてみよう!

最近喉が渇いて飲み物をよく飲むようになった

トイレに行く回数が増えた

急激な体重減少がある

**1つでも当てはまると要注意!!**

神経障害

手足のしびれ  
こむら返り

し

壊疽

血管障害  
足が腐る

え

目の障害

糖尿病性  
網膜症

め

脳卒中

脳梗塞  
脳出血

の

腎機能障害

糖尿病性  
腎症

じ

虚血性心疾患

心筋梗塞  
狭心症  
不整脈

き



# 糖尿病の食事療法

- ① 1日3回（朝昼夕）、バランスの良い食事を摂りましょう！
- ② 食べ過ぎに注意しましょう！  
腹八分目で！！
- ③ 食物繊維はたくさん摂りましょう！

# バランスの良い食事



- 主食：炭水化物  
主菜：たんぱく質  
脂質  
副菜：食物繊維  
ビタミン  
ミネラル



## 簡単☆野菜たっぷり酢鶏

酢には血糖値の上昇を緩やかにする効果があるよ！！

- ① 玉ねぎは扇切り、椎茸は4等分にする。  
人参、茄子、ピーマンは乱切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒める。  
火が通ったら鶏肉を皿にあげる。
- ④ フライパンに油を熱し、野菜を炒める。  
野菜に火が通ったら鶏肉を戻し、☆を加え絡めていく。
- ⑤ お皿にもって完成！

ゴボウやたけのこを入れてもおいしい！  
食物繊維もたっぷり摂れます！！

二人分	
鶏もも肉	150 g
玉ねぎ	1/4玉
人参	1/3本
茄子	1本
椎茸	2枚
ピーマン	2個
片栗粉(鶏肉に和える用)	適量
☆酢	大さじ2
☆醤油	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
☆ケチャップ	大さじ1
☆みりん	大さじ2
油(炒め用)	適量

