

# 糖尿病予防の生活習慣

① 肥満にならない、健康体重の維持

食事から摂取した糖分は、余ると脂肪細胞に蓄えられ、インスリン作用の不足をまねく。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
(体格指数)

判定基準

低体重	普通体重	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上



② 適度な運動を継続する  
運動により  
エネルギー消費が高められ  
血液循環もよくなる



③ ストレスをためない  
ストレスは、血糖値を  
上げる働きのある  
ホルモン分泌を高める

④ 定期健診を受け  
健康度を確認する  
自覚症状は、  
ほとんどないので、健診による  
早期発見・早期治療が原則

## 糖尿病を予防する 毎日の食生活

血糖値の高い方は、医療機関等で指導を受けましょう

① 栄養バランスを  
考えて食べる

一日30品目の  
食品をこころがける

五大栄養素の主な役割  
(たんぱく質) 筋肉、血液をつくる  
(脂質) 効率のよいエネルギー  
(糖質) エネルギー源となる  
(ビタミン) 体の働きを調節  
(ミネラル) 歯や骨・血液をつくる

③ 一度に (3食きちんと規則的に)  
たくさん食べない

●朝食めきて、  
夕食を  
過食するのが  
一番悪い



⑦ 砂糖、  
お菓子は  
控える

●お菓子やジュース類の糖分は、  
吸収が早く、摂りすぎは肥満のもと



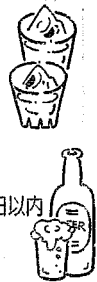
④ 野菜を 野菜サラダなら...  
多くとる

●野菜の目安量(一食)  
野菜サラダなら：両手に一杯  
野菜いためなら：両手に一杯弱  
おひたしなら：片手に一杯



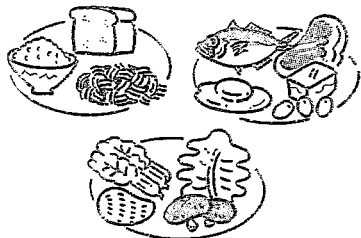
⑧ アルコールは  
少量に止める

●日本酒 1合/日以内  
●ウイスキー シングル2杯/日以内  
●ビール(中) 1本/日以内



② 主食+主菜+副菜  
の献立を

●主食—ご飯、パン、めん類  
●主菜—魚・肉・大豆類、卵等  
●副菜—野菜、海藻、きのこ、いも類等



⑤ 夕食は脂肪分の  
多い料理をひかえる

●炒め物、  
揚げ物などの  
●油料理は  
1食1品以内とする

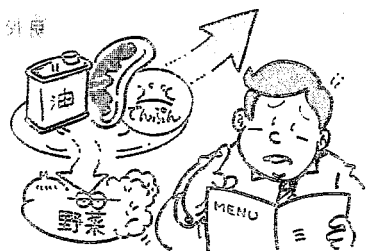


⑥ 夜食はさける

●就寝前の夜食は、肥満を助長する  
●肥満は夜つくられる



⑨ 外食は素材の  
わかる料理を注文



●外食は、油、肉、でんぷんなど  
エネルギーの高い食品が多い  
●全体的に野菜が少ない

# 肥満と脂肪肝

## 脂肪肝とは？

脂肪肝は、糖分や脂肪のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどによって、肝臓に脂肪（主に中性脂肪）がたまった状態をいいます。脂肪肝は成人病を警告する黄信号です。しかし、早期に発見して原因を取り除けば、殆どが健康な肝臓にもどります。

## 脂肪肝の症状

脂肪肝には特有の症状がありません。無症状のことも多く、つい見落とされがちです。また、外見上からもあまり目立たない人もおり、「かくれ肥満」などといわれています。

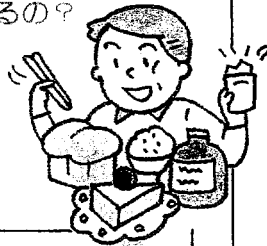


症状がある場合は……

- 食欲不振
- 疲労感
- 上腹部の重圧感
- 吐き気 など

なぜ肝臓に脂肪がたまるの？

パン、ご飯、菓子などの糖分（ブドウ糖）は肝臓でグリコーゲン（エネルギーの基）として貯蔵されます。



脂肪酸

ブドウ糖  
(グリコーゲン)

中性脂肪

リポたん白

糖質をとり過ぎると中性脂肪となり、たんぱく質と結びつきリポたん白となって体内に流れていきますが、多いと肝臓にたまり、脂肪肝になってしまいます。

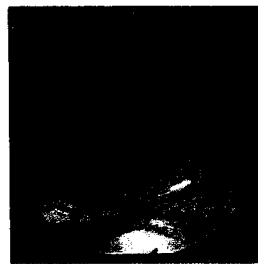
### 脂肪肝になる主な原因

- アルコールの飲み過ぎ
- 脂肪や糖分のとり過ぎ → (肥満) → 脂肪肝
- 糖尿病

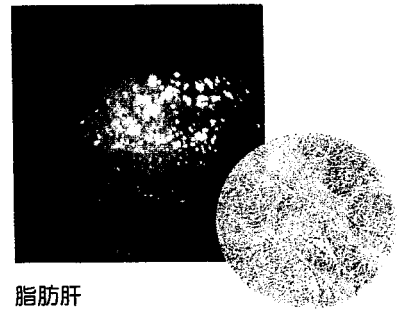
## 脂肪肝になると

肝臓は人間のからだの中で最大の臓器であり、重要な働きをしています。

脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪が増えたり、アルコールの分解が十分に行われなくなったりします。アルコール性脂肪肝はアルコールをやめなければ、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。



正常な肝臓  
赤褐色の非常にきれいな色をしていて表面はなめらか



脂肪肝  
脂肪が多くなり、色も黄色く変わって、表面が凸凹になる

肥満による脂肪肝

いろいろな成人病

アルコール性脂肪肝

肝炎

肝線維症

肝硬変

## 早くみつけて治そう

脂肪肝の初期段階であれば、食生活の改善や禁酒などの注意によって、元の健康な肝臓にもどります。早くみつけて治しましょう。しかし基本は、日常生活に注意して脂肪肝にならないようにすることです。



### メモ

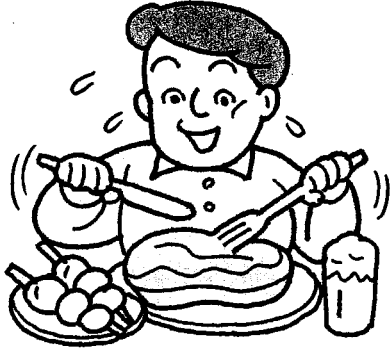
# 脂肪肝を予防する日常生活

●糖質過剰やアルコールによる脂肪肝は、全体の約70%を占めます。

こういう脂肪肝の人は、日常生活のなかで次のようなことに注意すれば、ほとんどの人が治ります。

## エネルギー過剰による脂肪肝

●脂肪をとり過ぎない



・余剰エネルギーは肝臓に脂肪として蓄積されます。

●糖質をとり過ぎない



・甘いケーキや菓子、砂糖、ご飯・パン・めん類を控えめに！

●適度な運動を続ける



・時々激しい運動をするのでは効果はありません。  
・簡単な運動を毎日続けることが大切。

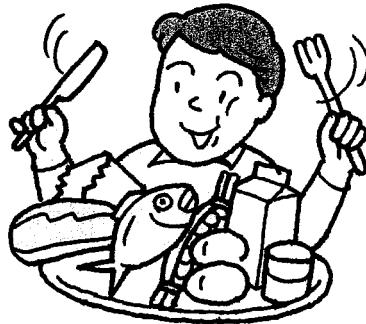
## アルコールによる脂肪肝

●禁酒または酒量を減らす



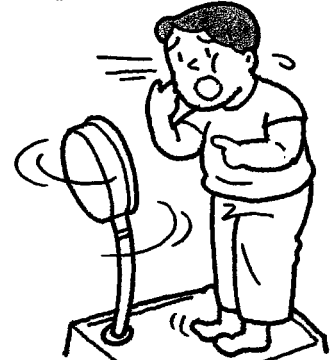
・肝臓のアルコール処理能力の目安  
お酒：1合 約4時間  
2合 約8時間  
6合 約24時間

●たんぱく質を十分に取る



・良質のたんぱく質を含むバランスのとれた食事は肝臓を守ります。

●健康体重を保つ



・自分に合った適正な体重を維持しましょう！  
下の求め方で計算してみましょう。

## 脂肪肝の診断

- 計測——身長、体重、体脂肪
- 問診——生活習慣や病気など
- 視診——健康状態、肥満の有無、黄疸の有無など
- 触診——肝臓が腫れているか
- 血液検査——血液中の酵素をしらべる  
GOT、GPT、γ-GTP、コリンエステラーゼ他
- 画像診断——超音波（エコー）、CT、腹腔鏡など
- 生検——場合によっては肝臓の細胞をしらべる



## あなたの適正体重

■標準体重の求め方

●ブローカー変法 (身長-100)×0.9=標準体重

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$$

正 常 肥満度±10%以内  
太りすぎ 肥満度+10~20%  
肥 満 肥満度+20%以上

●BMI(Body Mass Index)法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

正 常 20~24  
太りすぎ 25以上  
や せ 19以下

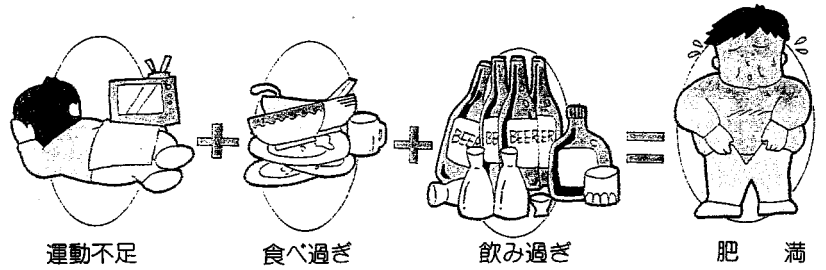
〈例〉  
身長175cm、体重68kgのM氏の場合  
身長をメートルで換算し、1.75  
1.75の2乗=3.06 68kg÷3.06は  
 $\frac{68}{3.06} = 22.22$  M氏は正常範囲です。



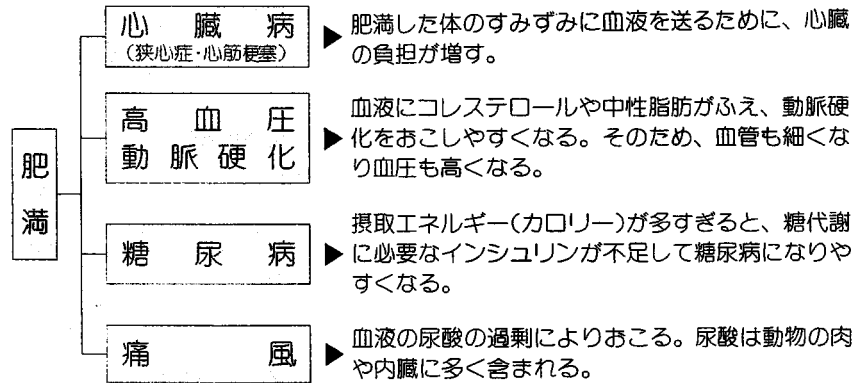
# ふとりすぎ

## なぜ太るのか？

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足といった生活習慣が太る原因です。食べた分量が消費するエネルギーより多ければ、余った分だけ脂肪として体に残ってしまいます。だから、やせるためには、運動は欠かせず、食事は腹八分目に心がけることが大切です。



### ●肥満と成人病の関係



## 肥満は成人病のもと

肥満は心臓病・高血圧や糖尿病などの、いわゆる成人病をひきおこす原因となります。ふとりすぎの人は普通の人にくらべ死亡率が1.5~2倍も高いので注意が必要です。

## ふとりすぎとやせ あなたはどちら？

「日本人の肥満とやせの判定表(厚生省)」より

	年代	20歳代				30歳代				40歳代				50歳代				60歳代			
		やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ	やせ 気味	普通	太り 気味	太り 過ぎ
男 性	154	47.9	51.8	56.1	60.2	50.8	55.1	59.8	64.4	50.6	54.9	59.5	64.0	49.1	53.4	58.1	62.7	47.1	51.6	56.6	61.5
	156	49.0	53.1	57.4	61.7	51.8	56.2	61.0	65.7	51.9	56.3	61.0	65.6	50.4	54.8	59.7	64.4	48.4	53.1	58.2	63.2
	158	50.2	54.3	58.8	63.1	52.9	57.4	62.2	67.0	53.2	57.6	62.5	67.2	51.8	56.3	61.3	66.1	49.7	54.5	59.8	65.0
	160	51.4	55.6	60.2	64.6	53.9	58.5	63.5	68.3	54.5	59.1	64.0	68.9	53.2	57.8	62.9	67.9	51.1	56.1	61.5	66.8
	162	52.6	56.9	61.6	66.2	55.0	59.7	64.8	69.7	55.8	60.5	65.6	70.6	54.6	59.4	64.6	69.8	52.6	57.6	63.2	68.6
	164	53.9	58.3	63.1	67.8	56.1	60.9	66.1	71.1	57.2	62.0	67.2	72.3	56.1	61.0	66.4	71.6	54.0	59.2	64.9	70.6
	166	55.1	59.7	64.6	69.4	57.2	62.1	67.4	72.5	58.6	63.5	68.9	74.1	57.6	62.7	68.2	73.6	55.5	60.9	66.8	72.5
	168	56.5	61.1	66.1	71.0	58.4	63.3	68.7	74.0	60.0	65.1	70.6	75.9	59.1	64.3	70.0	75.6	57.1	62.6	68.6	74.5
	170	57.8	62.6	67.7	72.7	59.5	64.6	70.1	75.4	61.5	66.7	72.3	77.8	60.7	66.1	71.9	77.6	58.7	64.3	70.5	76.6
	172	59.2	64.0	69.3	74.4	60.7	65.9	71.5	76.9	63.0	68.3	74.1	79.7	62.4	67.9	73.9	79.7	60.3	66.1	72.5	78.8
174	60.6	65.6	71.0	76.2	61.9	67.2	72.9	78.5	64.6	70.0	75.9	81.7	64.0	69.7	75.9	81.9	62.0	68.0	74.5	81.0	
176	62.0	67.1	72.7	78.0	63.2	68.5	74.4	80.0	66.2	71.8	77.8	83.7	65.8	71.6	77.9	84.1	63.7	69.9	76.6	83.2	
178	63.5	68.7	74.4	79.9	64.4	69.9	75.9	81.6	67.8	73.5	79.7	85.7	67.6	73.5	80.0	86.3	65.5	71.8	78.7	85.5	
180	65.0	70.4	76.2	81.8	65.7	71.3	77.4	83.3	69.5	75.3	81.7	87.9	69.4	75.5	82.2	88.7	67.3	73.8	80.9	87.9	
女 性	144	40.9	44.6	48.5	52.4	42.6	46.5	50.8	54.9	44.3	48.2	52.6	56.8	44.2	48.4	53.1	57.7	42.3	47.0	52.3	57.5
	146	41.8	45.6	49.6	53.5	43.5	47.5	51.8	56.1	45.3	49.3	53.7	58.0	45.2	49.6	54.4	59.1	43.5	48.3	53.8	59.1
	148	42.8	46.6	50.7	54.7	44.4	48.5	52.9	57.2	46.3	50.4	54.9	59.3	46.3	50.8	55.7	60.5	44.7	49.7	55.3	60.8
	150	43.7	47.6	51.8	55.9	45.4	49.5	54.0	58.4	47.3	51.5	56.2	60.7	47.4	52.0	57.0	62.0	46.0	51.2	56.9	62.6
	152	44.7	48.7	53.0	57.2	46.3	50.6	55.2	59.7	48.4	52.7	57.4	62.0	48.6	53.2	58.4	63.4	47.3	52.6	58.5	64.4
	154	45.7	49.7	54.2	58.5	47.3	51.6	56.3	60.9	49.4	53.9	58.7	63.4	49.7	54.5	59.8	65.0	48.7	54.1	60.2	66.2
	156	46.7	50.9	55.4	59.8	48.3	52.7	57.5	62.2	50.6	55.1	60.0	64.8	50.9	55.8	61.2	66.5	50.1	55.7	61.9	68.1
	158	47.8	52.0	56.6	61.1	49.3	53.8	58.7	63.5	51.7	56.3	61.3	66.3	52.1	57.2	62.7	68.1	51.5	57.3	63.7	70.1
	160	48.8	53.1	57.9	62.5	50.4	55.0	60.0	64.9	52.8	57.6	62.7	67.7	53.4	58.5	64.2	69.7	53.0	58.9	65.5	72.1
	162	49.9	54.3	59.2	63.9	51.5	56.1	61.3	66.3	54.0	58.9	64.1	69.3	54.7	59.9	65.7	71.4	54.5	60.6	67.4	74.1
164	51.0	55.5	60.5	65.3	52.5	57.3	62.5	67.7	55.2	60.2	65.5	70.8	56.0	61.4	67.3	73.1	56.1	62.3	69.3	76.3	
166	52.2	56.8	61.8	66.7	53.6	58.5	63.9	69.1	56.5	61.5	67.0	72.4	57.3	62.8	68.9	74.9	57.7	64.1	71.3	78.4	
168	53.3	58.0	63.2	68.2	54.8	59.8	65.2	70.5	57.7	62.9	68.5	74.0	58.7	64.3	70.5	76.6	59.3	66.0	73.3	80.7	
170	54.5	59.3	64.6	69.7	55.9	61.0	66.6	72.0	59.0	64.3	70.0	75.7	60.1	65.9	72.2	78.5	61.0	67.9	75.4	83.0	

■メモ