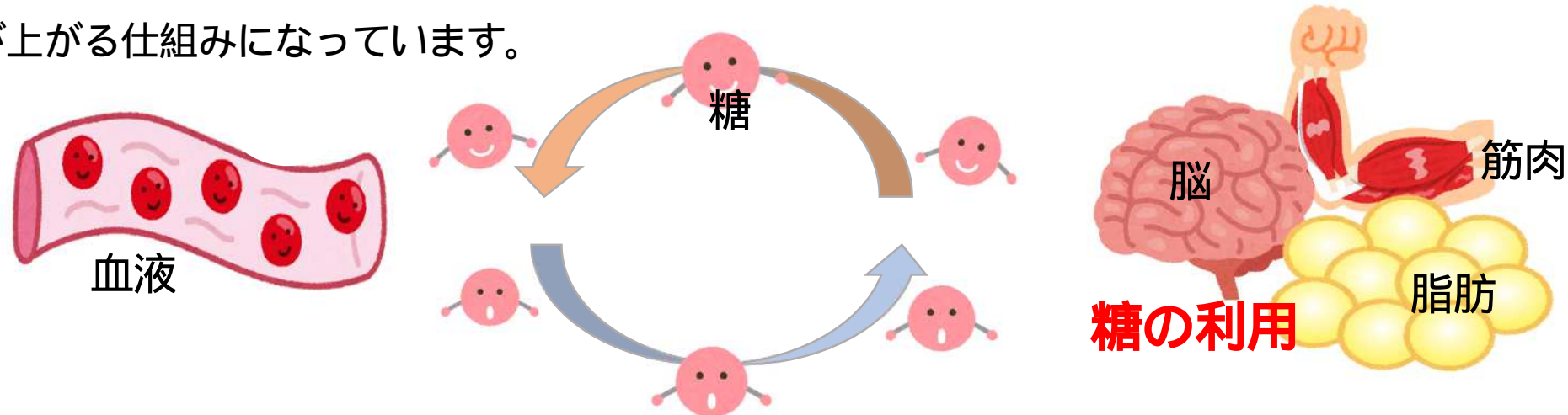


# 糖代謝とエネルギーについて

**糖代謝**とは、食べものから作ったエネルギーで体や脳を動かし、余ったエネルギーは不足した時に備えて体に蓄えておく流れのことです。

**糖は、体を動かすエネルギーを作るために欠かせないもの**です。血液中の糖が体の細胞に運ばれることで糖が利用され血糖値が下がり、体に蓄えた糖を血液中に取り込むことで血糖値が上がる仕組みになっています。



当てはまったら

**糖代謝異常**かも

**血糖値** 126mg/dl 以上、食後血糖値が 200mg/dl 以上

**HbA1c** 6.5 以上

**尿糖** プラス



糖代謝異常が続くと血管の弾力性が失われ、

目の網膜や末梢神経に悪影響を及ぼす危険性があります！

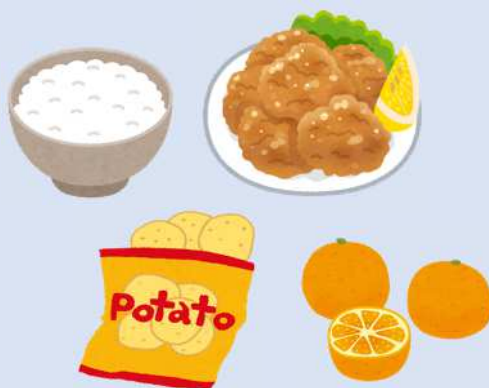


## 食事のとりかた を意識しましょう

食べ過ぎは血糖値の上昇をまねきます。活動量に合わせたエネルギー摂取を心がけましょう！



野菜を 1 日 350g 食べる  
食事の最初に食べる



油と糖を摂りすぎない



3食バランスよく食べる  
腹八分目で抑える

正常に糖代謝が行われるように、日頃の食生活を見直し、運動も意識して行いましょう！

厚生連診療所にて、検査・健康相談等、実施しています。是非ご相談ください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229