

糖尿病予防の食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital

糖尿病とは？



血液中の糖が増加して起こる病気
1型と2型に分類され95%が2型です
(原因)

食べ過ぎ と 運動不足
喫煙、アルコールの過剰摂取、ストレス

つまりは生活習慣病です



また日本人は糖尿病になりやすい遺伝子を持っているといわれている

食事療法のポイント



- 適正なエネルギー必要量を守る
- バランスの良い食事をする
- 1日3食きちんと食べる
- 間食を減らす
- アルコールの適量摂取
(チェックポイント)
- 体重は $(\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}) = \text{BMI}$



(体重(kg)、身長(m))

BMIの基準は18.5～24.9