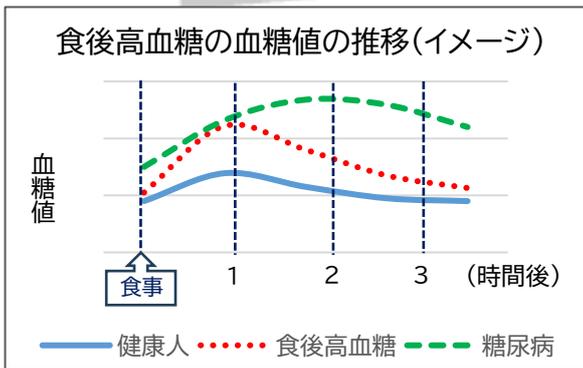


食後高血糖を防ごう！

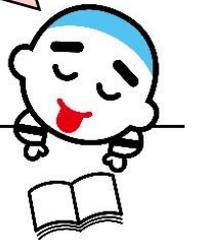
食後高血糖とは・・・食後2時間を過ぎても血糖値が高い状態のことをいいます。空腹時の血糖値が正常な方でも、食後に血糖値が急激に上昇し、その後戻するのに時間がかかってしまうことも。



食後高血糖が続くと、**糖尿病**になる可能性が高いとされています。

あなたは、食後に「眠気」や「だるさ」はありませんか？

それは食後高血糖かも!?



食後高血糖を防ぐコツ

①主食・主菜・副菜を順序良く食べよう



野菜・海藻・きのこには食物繊維が含まれ、最初に食べると、血糖値の上昇はゆるやかになります。

②1日3食規則正しく食べよう

朝食を抜いてお昼ご飯を食べると血糖値は急上昇します。3食しっかり食べましょう。



③ゆっくりよく噛んで食べましょう

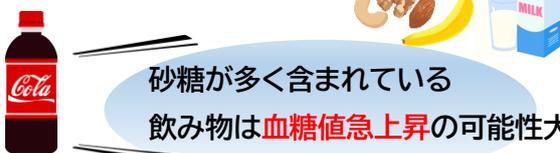
よく噛むことで、インスリンの分泌が正常に働き、血糖値の急上昇を抑制させます。



ゆっくりよく噛んで腹8分目

④間食で糖분을摂りすぎない

果物＋牛乳やヨーグルトなどがお勧め。その他、ナッツや枝豆など。



⑤食後に運動する



食後30分～1時間のあいだに運動をすると血糖値の急上昇防止になります。

いい仕事はいい眠りから

「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、眠り心地の良い季節になりました。年度末や年度初めは、慣れない環境などから、疲れも溜まりやすくなります。良い睡眠は、健康にも良く、労働生産性もUPすることがわかっています。あなたは、良い睡眠がとれていますか。



睡眠休養感
ありますか？

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です！

朝、目覚めた時に感じる休まった感覚⇒ **睡眠休養感** を高めましょう

毎日を健やかに過ごすための 睡眠5原則

1

適度な長さで休養感のある睡眠を。
6時間以上を目安に確保

2

光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための環境づくりを
こころがけて

4

嗜好品とのつきあい方
に気を付けて
カフェイン、お酒、たばこ
は控えめに



寝る前や深夜のパソコン・
ゲーム・スマホ使用は避け
ましょう

3

適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラックスで眠りと
目覚めのメリハリを

5

眠れない、
眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を



生活習慣を改善しても、「夜中に何度も目が覚める」「日中いつも眠い」などの悩みがある人は睡眠時無呼吸症候群など、気づいていない疾患があるかもしれません。医療機関への相談も検討しましょう。