

もし 血糖値が  
気になり始めたら  
ミニガイド

# 血糖変動を小さくして 年末年始の食事を もつと楽しく!!



家族・親戚との食事会

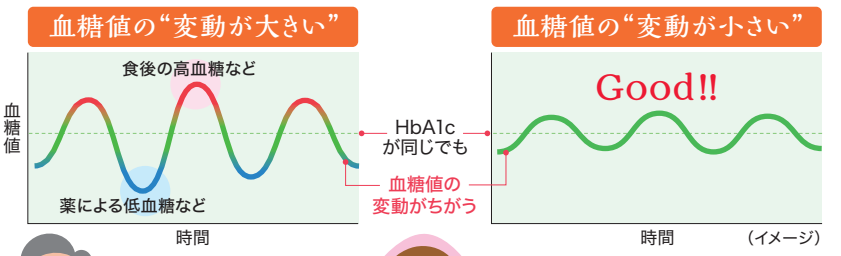


## 高血糖にも、低血糖にも リスクがあります



たとえばHbA1cが同じ場合でも・・・

HbA1cが同じ患者さんでも、血糖値の変動は異なります。変動が大きいと、3大合併症や心筋梗塞、不整脈などの心疾患も起こしやすくなります。



変動の幅が小さい方がいいですよ



血糖値が乱れがちな  
年末年始だから  
測ってみよう!

## 血糖変動を把握するためには

血糖自己測定 (SMBG) ならいつでも簡単に血糖値が分かります。食事の前後、眠前など測定タイミングはいろいろ。医療者と相談してください。



※血糖測定器などのご使用に際しては使用される製品の添付文書および取扱説明書をご参照ください。

低血糖予防によって、安心を感じられる毎日。

自信を持って積極的に糖尿病を管理していただけるよう、複雑な血糖コントロールを理解するお手伝いをします。  
患者さんが毎日、そしてこれからの人生、やりたいことが出来るように。

弊社製品に関するお問い合わせは

ワンタッチコールセンター  
**0120-113-903**  
24時間365日  
携帯電話・PHSからでもかけられます。



LifeScan Japan株式会社  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4  
OVOL日本橋ビル2F  
<https://www.onetouch.jp>



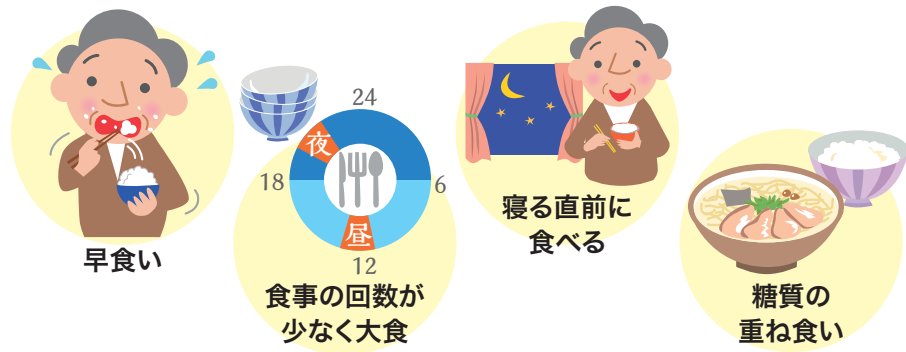
# 食事を変えると血糖値も変わる、一人ひとり楽しく工夫を

## 「食べ方」と「栄養素」で異なる 血糖値の上がり方

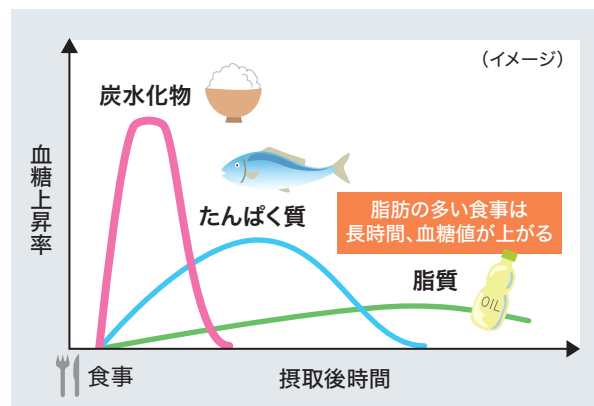


### 年末年始のこんな食べ方に要注意

不規則になりがちな年末年始、こんなことはありませんか？



### 栄養素ごとの血糖上昇への影響



左図のように、炭水化物(糖質)の多い食事では食後短時間で血糖値が上昇し、高脂肪食では食後長時間にわたり高血糖になる傾向があります。

## 年末年始に多くなる 外出を楽しむためのコツ



### 仕事や付き合いで多くなる外出メニューの特徴

- ごはんや麺など炭水化物が多い
- 肉、魚、油脂が多く、野菜が少ない
- 味付けが濃く、塩分や砂糖が多い



### ご存知ですか？ お酒のエネルギー量と糖質量

飲み会でアルコールだけ摂取し、食事量が減ったりしていませんか？  
食事全体のバランスを考え、低血糖にも注意が必要。  
詳しくは医療者にご相談を。

| エネルギー量 (kcal) と 糖質量* (g)   | 日本酒 (1合)              | ビール (350mL)            | 焼酎 (水割り1杯)         | 発泡酒 (350mL)           | グラスワイン (100mL)      |
|--|-----------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| <small>*糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いた成分。</small><br><small>Sugar シュガースティック(5g換算)</small> | 180~210kcal<br>糖 7~8g | 140~165kcal<br>糖 9~13g | 70~100kcal<br>糖 0g | 65~160kcal<br>糖 4~12g | 70~90kcal<br>糖 2~3g |

「高血糖」も「低血糖」も体によくありません。(詳しくはウラ面へ)