

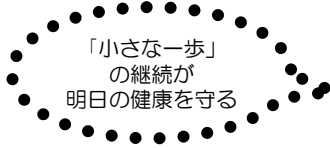
子どもも
大人も

ストップ！ザ糖尿病予防！

「すい臓への思いやり」

～朝ごはんを食べよう～

コロナが重症化する要因：糖尿病・BMI 30以上の肥満



糖尿病予防・肥満予防には
「すい臓への思いやり」が欠かせません

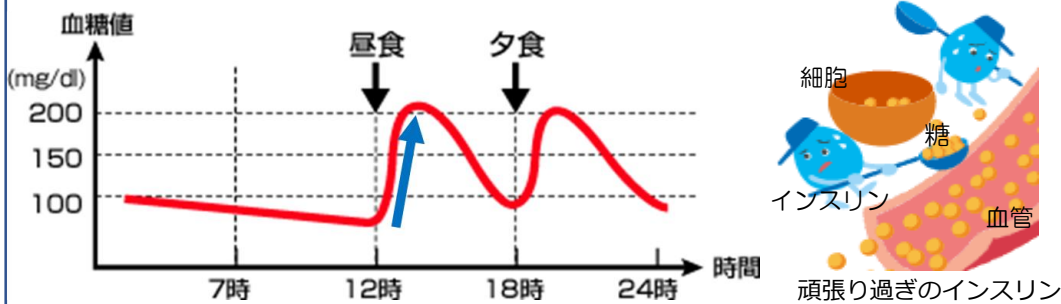
～すい臓のはたらき～

すい臓は、食べ物を消化する液を作り、腸に送り出す働きをしています。また、血液中の糖の量を調整するインスリンというホルモンを作り、血液の中に送り出す働きもしています。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンです。すい臓が弱るとインスリンを十分につくることができなくなります。

すい臓のために朝ごはんを食べよう

血糖値が高い状態は、糖尿病と肥満のリスクを上げます

朝食抜きの血糖値の変動



すい臓と一緒にインスリンも疲れる

朝ごはん
食べない

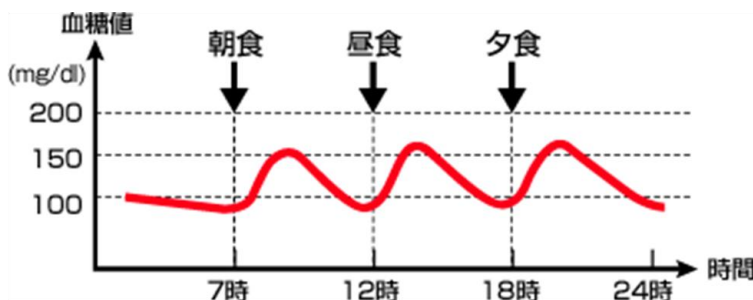
血糖値が
急激に上がる

すい臓が
頑張る

すい臓が
疲れ果てる

「3食、規則正しい食事」をした場合の血糖値

血糖値が上がり
過ぎないので、
すい臓にやさしい



すい臓が疲れ果ててしまうと、
働きは元には戻らないことが分かります。

とよかわ健康新聞

けんこう

第7号

2021年度（令和4年1月発行）
発行所：豊川市保健センター（89）0610
豊川市秋山町3丁目77番地の1・77番地の7

糖尿病対策プロジェクト

糖尿病予防の2ステップ

① 自分の血糖値を知る

- ・ 毎年、健診を受ける

※血液検査は体の中で起きている状況を知ることができます。
毎年、体の声を聴きましょう。

自分のからだに
全集中！
毎年受けてこそ
意味がある！

② 血糖値の急上昇をさける

- ・ 朝食を抜かない

※甘いコーヒーやスポーツドリンク等での水分補給や
ちょこちょこ食べる習慣も、血糖を上げ、すい臓に負担をかけます。

バランスの良い朝食で、健康スタート

主 食

は 食事の中心

主 菜

でしっかりたんぱく質を

副

菜

は 元気とキレイの強い味方



主食 主菜 副菜

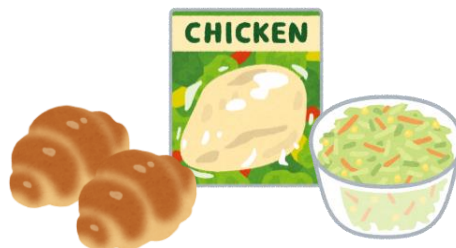


主食 主菜 副菜



卵入れてね！

主食 主菜 副菜



主食 主菜 副菜