

糖尿病

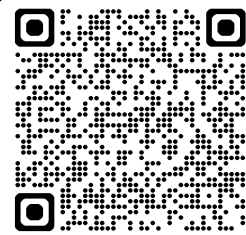
【食べすぎ・運動不足による
肥満を解消！】

あなたのBMIは？

体重()kg÷身長(m)÷身長(m)
=BMI値

例) 身長160cm・体重80kgの人:
 $80 \div 1.6 \div 1.6 = 31.2$
→BMIは31.2

BMI25以上は
肥満判定



減らそう

ちょこちょこ間食

していませんか？



チョコ

あめ

せんべい

クッキー



「ちょっとだからいいや」と
食べていると血糖値が
下がらず常時高い状態に！

減らそう

炭水化物の重ね食べ

丼物にご用心！



ラーメン+炒飯



親子丼



天ぷらうどん+ミニ丼



牛丼

丼物は砂糖を
たくさん使うので
糖質量が多くなる

増やそう

食後の運動！

運動量
増やす



血糖値は食後1時間頃、
ピークに高くなります。

活動量
増やす



動いてカロリーを消費しましょう。

