



# キッチンだより No.11

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

## 糖尿病について

### 糖尿病の診断基準

血糖値 空腹時 **126mg/dl 以上**または日常的に **200mg/dl 以上**

※ほかに糖を負荷して試験的に判断することもある。

糖尿病はほとんど症状がなく、知らずのうちに

身体に悪影響を与えていることがほとんどです。糖尿病が悪化すると…

し

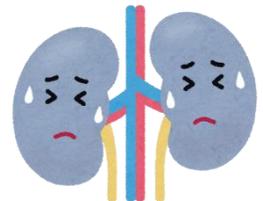
神経症状:手足のしびれ、痛み

め

目が見えなくなる、網膜症、失明

じ

腎臓の機能が使えなくなる、腎臓病

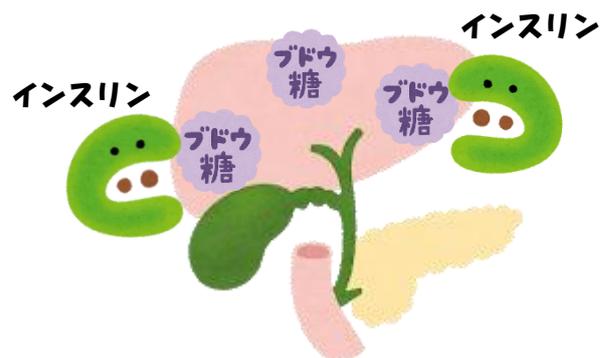


といった症状が起こります。

### 糖尿病のメカニズム

体内に入ってきた糖をインスリンが  
筋肉や肝臓に運んでいます。

このインスリンの働きが低下している、もしくは出る量が少ないと  
血中に糖の量が増えて血糖値が高くなります。



糖尿病は遺伝も関係しますが、  
生活習慣を改善することで予防することができます。  
次回、糖尿病にならないために気を付けるべき事をお伝えします。



グリーンライフ湘南  
管理栄養士 住野亜衣