



生活習慣改善取組シート

食事

自分に合った「これならできる」食事の工夫を見つけましょう。

できそうなものを選んでチェック☑してみましよう！

1 食事摂取量を適正にする

- 主食、主菜、副菜を揃えて、バランスよく食べる
- おなか一杯になる前にやめる
- 主食（ごはん、パン、麺など）は1食に1品にする
- 大皿ではなく、小皿に盛り付ける
- 果物は1日量を目安に、摂りすぎに注意する



2 食物繊維の摂取を増やす

- 野菜類、きのこ類、豆類、海藻類を摂取する
- ★おすすめ食材★
切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、納豆、ブロッコリー、さつまいも、しいたけ、ひじき
- 1日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンに置き換える

3 油を使った料理の摂取を減らす

- 揚げ物・炒め物→茹で料理、蒸し料理、網焼き料理、煮物(油不使用)にする
- 衣は食べない
- 脂身は食べない
- 油揚げや豚肉など油の多いものは油抜きをする



4 節酒

- 量を減らす
 - ゆっくり飲む
 - 薄めて飲む
 - 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち飲まない日を設ける(週 回 は休肝日)
- 週に数日は、アルコールをノンアルコール飲料に置き換える



5 間食

- 毎日の間食を習慣にしない
- 量を減らす(種類・量： を週 回)
- 低糖質のおやつを選ぶ
- 何か口にしたい時には、シュガーレスのガムや飴、炭酸水(無糖)、野菜スティックで代用する
- 砂糖の入った飲物をノンカロリー飲料に代える
- 外出などの活動や運動の前に食べる
- 夜21時以降は控える



6 食べ方

- よく噛んでゆっくり時間をかけて食べる
- 食事途中で箸を置く
- 料理に固めの食材も加える
- 材料を大きめに切る
- 野菜や肉、魚から食べる



7 食事時間(朝食・昼食・夕食を規則正しく摂る)

- 3食食べる
- 朝、時間がない場合
 - 前日に準備
 - コンビニなどで買っておく
 - 冷蔵庫に準備しておく
 - 簡単に食べられるものを活用
 - おむすび、ゆで卵、納豆、ヨーグルト、シリアル等を食べる
- 夜遅くなる場合
 - 糖質の少ない料理(豆腐・卵等のたんぱく質の料理、サラダやスープ等)を摂る
 - 就寝前の2~3時間は食べ物を口にしない
 - 夕方等仕事の合間におむすびなど軽食を摂る



8 食塩・調味料を控える

- 塩分の少ない食品・料理を選ぶ
- しょうゆやソースは料理にかけずに小皿にとって少しつけて食べるようにする
- 麺類の汁を残す
- 加工食品(漬け物、ハム、ベーコン、かまぼこ、ちくわ、干物等)の食塩に気をつける

9 外食の際の注意事項

- 丼ものはごはんが多いので、定食など品数の多いメニューにする
- 注文しすぎない(腹八分目の量で)
- 麺類は具の多いものを選ぶ
- 野菜が不足する場合は一品料理や家庭で補う
- 大人数での会食ではいろんなメニューを少しずつ注文する。メニュー内にサラダを1つ以上含む

10 たんぱく質を意識して摂取

- 肉、魚、卵、豆腐など大豆製品、乳製品等でたんぱく質を摂ることを意識する
- ※腎機能が低下している場合は要相談

運動

運動にはインスリンの効果高め、血糖値を下げる効果があります。
食後が効果的です。
自分を取り組めそうな小さい目標からスタートしましょう。

A 運動処方

運動は食後すぐ10分程度が望ましいとされています。
一般的には、下記を目安に行いますが、個人の状況を確認して無理のない強度・時間・頻度から始めましょう。



□ 有酸素運動を取り入れる

(種類：)
ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など

(時間： 分以上)
1日30分以上 (10分ずつ3回に分けても効果あり)

(頻度：ほぼ毎日 ・ 週 日)
週3日以上 (運動しない日が2日以上続かない)

(強度：息が弾むが会話が可能な強さ)
あわせて検脈をしましょう (※)



☆歩数をチェックしましょう。1日60分以上(約8,000歩以上)、
高齢者は1日40分以上(約6,000歩以上)が推奨されています

□ 筋力トレーニングを取り入れる

(種類：)
自分の体重を負荷してスクワット、腹筋、背筋、
腕立て伏せなど ※息を止めずに行いましょう

(頻度：週 日)
週2~3日 (1回あたり10分程度)

※ ダンベルやチューブ、機械を使って負荷を
かけるとより効果的ですが、急に始めると
けがの原因になります
低強度から始め、体力や体調に合わせて行い
ましょう
専門的に指導が受けられる場所で行いましょう

※運動時の脈拍の目安

50歳未満	100~120拍/分
50歳以上	100拍/分未満

B 日常生活の活動量増加

今より10分多く体を
動かしましょう

30分に1回は
立ち上がりましょう



□ 階段を使う
エスカレーター、
エレベーターを
極力使わない



□ いつもより遠くの
店を利用、違う階の
トイレを利用する



□ 建物の出入口から
遠い場所に駐車する



□ 普段の掃除に
ふき掃除をプラス



□ テレビを見ながら
筋トレする



□ 座りすぎない

慢性腰痛の方に
オススメ



□ 椅子に手を添えて
軽いスクワット
※浅く足を曲げる

膝痛の方に
オススメ



□ 椅子に座って
「ながら体操」

※ 痛みが強い場合は整形外科で
相談してから行いましょう。

C 運動時の注意事項(下記にあてはまる症状等がある場合は運動を控えましょう)

- 足腰の痛みがある
- 熱がある
- 体がだるい
- 吐き気がある、気分が悪い
- 頭痛やめまいがする
- 耳鳴りがする
- 過労気味で体調が悪い
- 睡眠不足で体調が悪い
- 食欲がない
- 二日酔いで体調が悪い
- 下痢や便秘をしていて腹痛がある
- 少し動いただけで息切れや動悸がする
- せきやたんが出て、風邪気味である
- 胸が痛い
- (夏期) 熱中症警報が出ている

たばこ

喫煙は2型糖尿病の発症リスクを高めます。また、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞、
腎症などにつながります。また、肺がんやのどのがんなど多くのがんを引き起こします。



□ 禁煙にチャレンジ

禁煙外来はこちら
(日本禁煙学会ホームページ)



【編集】 広島市連合地区地域保健対策協議会 糖尿病重症化予防対策検討委員会

【発行】 広島市健康福祉局保健部健康推進課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL 082-504-2980