

いくつか合ったかな？(解答&解説)

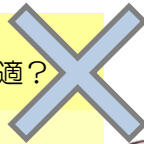
生活習慣について、クイズの解説で学びましょう！

Q1

普段の水分補給にはスポーツドリンクが最適？

【解説】

普段の水分補給には水やお茶がよいでしょう。甘い飲み物は、胃で消化されることなくすぐに血管に吸収されます。スポーツドリンクを普段の水分補給の飲み物として飲み続けることによって糖類の取り過ぎとなり、血糖値が下がりにくくなります。



糖類の摂取上限

1日25g未満 (WHO)
角砂糖に換算すると
7個分未満
角砂糖 1個あたり 3.7g

一目瞭然！知らず知らずにとっている糖類



Q2

野菜ジュースを飲めば、野菜を取ったことになる？

【解説】

野菜ジュースはビタミン類などを手軽に取れるメリットもありますが、野菜に含まれる栄養素すべてが入っているわけではありません。栄養成分表示も活用し、バランスのよい食生活を心がけましょう。



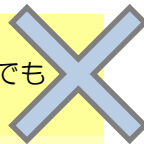
栄養成分表示 食品単位あたり	
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

Q3

アルコールは種類を選べば、どれだけ飲んでも問題ない？

【解説】

飲み過ぎてしまうとアルコールだけでなくエネルギーの取り過ぎにもなりますし、食事を減らしてアルコールを取ることもよくありません。



アルコールにも **7kcal/g** のエネルギー量があるよ！



Q4

おやつは量と内容に気を付ければ食べてもよい？

【解説】

おやつは楽しみの一つですが、好きなものを好きなだけ飲んだり食べたりしてしまうと必要なエネルギーをオーバーしてしまいます。量(200kcal以内が目安)と内容、食べる時間帯などを工夫しましょう。



定期的に歯科を受診して、歯周病の予防・早期発見・治療をしよう！

©2014 大阪府もずやん

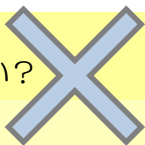


Q5

糖尿病は歯周病と関係がない？

【解説】

糖尿病だと歯周病になりやすく、また、歯周病だと糖尿病を悪化させるといわれています。糖尿病と歯周病は悪影響を及ぼしあっています。



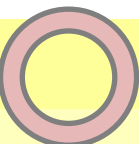
Q6

たばここと糖尿病は関係している？

【解説】

たばこを吸うと、糖尿病にかかりやすくなるといわれています。たばこを吸うとアドレナリンなどの分泌が高まり、血糖値が上昇します。また、たばこのニコチンはインスリン※の働きを低下させます。禁煙を心がけましょう。

※インスリンの説明は裏表紙を参照

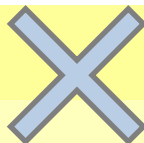


Q7

若いので、糖尿病にはならない？

【解説】

糖尿病は、中高年だけの病気ではありません。糖尿病になる原因は、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣です。年を取ると発症しやすくなるはなりますが、若い人でも発症する可能性があります。



若くても発症するんだ…
気を付けよう。

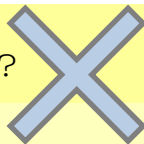


Q8

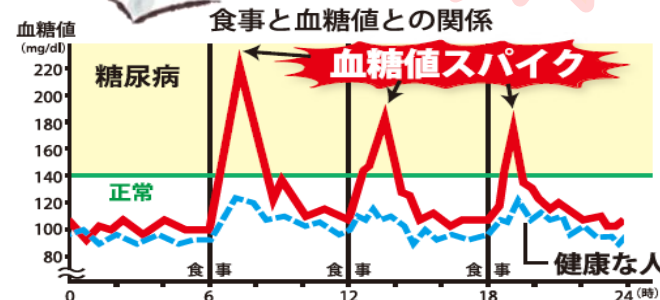
健康診断の血糖値が正常であれば健康？

【解説】

普段の血糖値は正常でも、食後の短時間だけ血糖値が急上昇することを「血糖値スパイク」といいます。放置すると血管が傷つけられ、脳梗塞や心筋梗塞などによる突然死やがん発症の危険性が増します。また、脳にダメージを与えるため認知症を引き起こす場合もあります。



「血糖値スパイク」を起こしやすい行動
①清涼飲料水をよく飲む
②朝食抜いて昼ガッツリ
③早食い



生活習慣クイズ

クイズの続きは
こちらから！

Q4

おやつは量と内容に気を付ければ食べてもよい？

Q5

糖尿病は歯周病と関係がない？

Q6

たばこと糖尿病は関係している？

Q7

若いので、糖尿病にはならない？

Q8

健康診断の血糖値が正常であれば健康？

答えは○か×
解説は裏ページへGO！

血糖値が上がりやすい食品例



血糖値が上がりにくい食品例



※これらを偏って食べていると、血糖値スパイクが起これやすくなります。

※これらをたくさん食べるほどよいというわけではありません。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスよく食べましょう！

インスリンとは…

血糖を下げるホルモンは唯一インスリンというホルモンであり、このインスリンを作って分泌する能力は年とともに低下していきます。食生活が悪かったり不規則な生活が続いたりすると、この機能の低下が加速します。

糖尿病とは…

糖尿病とは、インスリンのはたらきや量が足りず、血液中に糖が異常に増えて（血糖値が高い状態）血管が傷つく病気です。進行すると様々な合併症を引き起こします。また、**1型糖尿病**、**2型糖尿病**に大別されます。

子どもや若い人に多い！

1型糖尿病



- すい臓でインスリンがほとんど作られない
- 治療には、インスリン注射が欠かせない

肥満者だけとは限らない！

2型糖尿病



- インスリンの分泌量が不足したり、効きが悪くなったりする
- 生活習慣病や、遺伝の影響により発症する

作成

大阪府茨木保健所

〒567-8585 茨木市大住町 8-11

TEL : 072-624-4668 (代)

FAX : 072-623-6856

HP : <http://www.pref.osaka.lg.jp/ibarakihoken/>

健康クイズ！

～糖尿病になる前に～

Q1

普段の水分補給には
スポーツドリンクが最適？

Q2

野菜ジュースを飲めば、野菜を取ったことになる？

Q3

アルコールは種類を選べば、どれだけ飲んでも問題ない？



クイズはQ4～8まであるよ！
次のページへGO！

