

◆ インスリンは、無限に作られるわけではありません！

インスリンを使いすぎることにより、すい臓は疲労してしまい、生産量が減ってしまいます。インスリンの無駄遣いの原因になりやすいものが、単純糖質です。

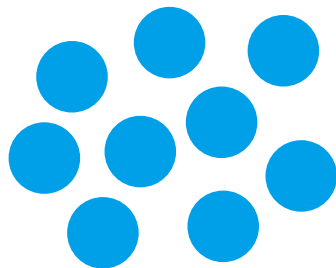
単純糖質は、ジュース、果物、菓子類、お酒などに含まれています。単純糖質は、血液中にすぐに取り込まれ、血糖値を急上昇させてしまうため、血糖値を下げるためにインスリンがたくさん必要になってしまいます。

インスリンを無駄遣いせず、すい臓を大切にするためにも、ジュース、果物、菓子類、お酒のとりすぎに注意しましょう。



単純糖質

糖の分子がばらけて存在

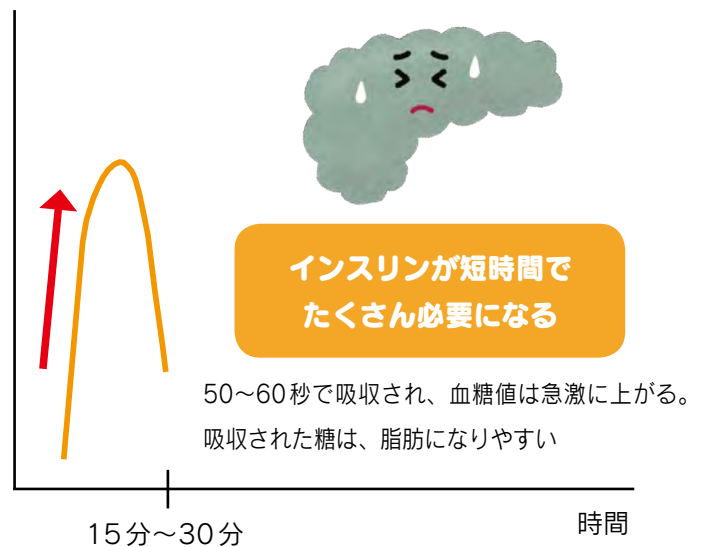


ジュース、果物、菓子類
お酒、砂糖など



血糖値

【単純糖質がとり込まれた時の血糖値の上がり方】



糖尿病を予防や、重症化を防ぐためには、毎年健康診断を受診し、食事や運動などの生活習慣を改善することが重要です。ご自身の生活を今一度見直し、糖尿病の発症予防・重症化予防をしていきましょう。



■ 世界糖尿病デー2021 ブルーライトアップ in 筑豊

世界糖尿病デーには、世界各地でシンボルカラーである“ブルーライト”のライトアップが実施されており、筑豊地区でもブルーライトアップが実施されます。

日時／令和3年11月10日(水)~13日(土) 17時~21時
場所／一夜城(嘉麻市中益248番地)

