

夏の生活習慣、 見直してみませんか？

こんな生活になっていませんか？



NG



- ・食欲低下で糖質に偏った食事
- ・ゴロゴロ、ダラダラ

OK



- ・3食しっかり、バランスよく
- ・適度な運動、十分な水分補給

血糖値の乱れにつながります。
規則正しい食事と生活を心掛け、
熱中症を予防しましょう！



今日からできる工夫

- ☑1日3食、出来るだけ同じ時間に
- ☑水分補給は水かお茶をこまめに摂る。
- ☑無理のない範囲で体を動かす。
- ☑麺料理を食べるときは、

→たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐など)、野菜をプラス



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター