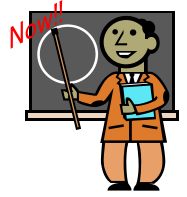


国民の4人に1人は糖尿病かその予備軍!

## 糖尿病予防やるなら、今でしょ!!!



これってウソ?ホント??

### 糖尿病都市伝説に気をつけろ!

近所の奥様たちがこんな話をしていました。どこかで聞いたことがあるけど、これってほんと…?



健診で血糖値が高いって  
言われたの…どうしよう(;o;)

#### 都市伝説①

あなたは痩せてるから大丈夫!  
痩せてる人はゼッタイに糖尿病  
にならないわよ~!

ウソ?ホント?



ウソ!

肥満は糖尿病の原因だけど…

痩せていてもポッコリお腹の人は  
内臓脂肪型肥満の疑いあり!



ポイントは適正体重・腹囲の維持



#### 都市伝説②

確か甘い物が苦手よね?  
甘い物を食べない人は  
大丈夫よ!

ウソ?ホント?



ウソ!

甘い物の食べすぎはよくないけど…

炭水化物や果物を多く食べる人も  
高血糖になりやすいので要注意!



ポイントはバランスのとれた食生活



#### 都市伝説③

食後に血糖値が上がるのに  
備えて食前に運動してみたら  
どう?

ウソ?ホント?



ウソ!

運動で血糖値は下がるけど…

食前の運動は低血糖になる危険  
あり!



ポイントは食後の適度な運動



健康フェアには、みなさんが知りたい!糖尿病の情報がいっぱい  
体育大会の台間にぜひお越しください♪♪