

# しょくご こうけつとう ちゅうい 食後の高血糖に注意！



しょくごこうけつとう しょくご じかん す けつとうち たか じょうたい つづ  
食後高血糖とは、食後2時間が過ぎても、血糖値が高い状態が続くことです。  
せいかつしゅうかん ひまん きれい りゅう しょくご けつとうち さ お  
生活習慣や肥満、加齢などの理由で、食後の血糖値が下がりにくくなるために起こります。

しょくごこうけつとう  
食後高血糖は  
なぜ怖い？

くうふくじ けつとうち せいじょう しょくご けつとうち たか ばあい  
空腹時の血糖値が正常でも、食後の血糖値が高くなる場合があります。  
じかくしょうじょう どうによびょう きけんせい たか き  
自覚症状がないため糖尿病になる危険性が高く、気づかないうちに  
どうみやくこうか しんきんこうそく のうこうそく たか かのうせい  
動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高める可能性があります。

## ✓ しょくご こうけつとう ふせ 食後高血糖を防ぐポイント

Point1 にち しょくきそくただ きほん  
1日3食規則正しくが基本

けつしょく ぐ しょくせいかつ みだ  
欠食やまとめ食いなど、食生活の乱れは、  
しょくごけつとうち じょうしょう げんいん  
食後血糖値の上昇の原因となります。

Point2 しゅしょく しゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスよく

ごはん、パン、麺類など主食の重ね食いは  
めんるい しゅしょく かさ ぐ  
こうけつとう まね いろいろ えいようそ  
高血糖を招きます。色々な栄養素を  
まんべんなく食べましょう。

Point3 た じゅんばん き  
食べる順番に気をつける。

まずは野菜から

やさい かいそう ふくさい おお ふく  
野菜・海藻・きのこなどの副菜に多く含まれる  
しょくもつせんい けつとうち じょうしょう おさ  
食物繊維は、血糖値の上昇を抑えてくれます。

ふくさい  
副菜

しゅさい  
主菜

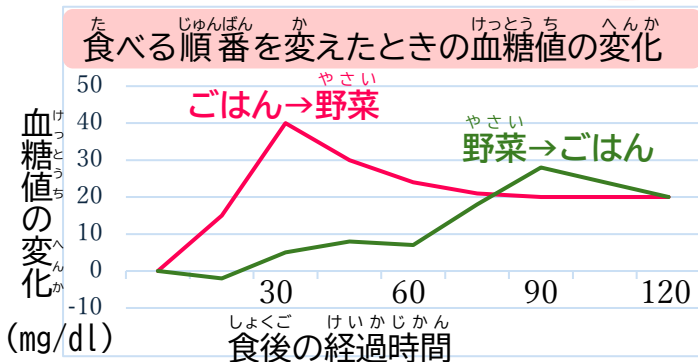
しゅしょく  
主食



じゅんばん りそうてき  
の順番が理想的です。

Point4 か た  
ゆっくりよく噛んで食べる

はやく しょくごこうけつとう おお  
早食いは、食後高血糖の大きな  
よういん か  
要因です。ゆっくりよく噛んで  
た しょうりょう まんぶくかん  
食べると、少量でも満腹感が  
え た す ふせ  
得られ、食べ過ぎを防ぎ、  
どうしつ きゅうしゅう ゆる  
糖質の吸収も緩やかにします。



Point5 しょくご うんどう  
食後に運動する

さんぽ むり づ  
散歩やストレッチなど無理なく続けましょう。

タイミングは、  
しょくご ぶん  
食後30分～  
じかん こうかてき  
1時間が効果的



# しが実施している「B型・C型肝炎ウイルス検査」のご案内

## 1. 医療機関での検査（無料）【問い合わせ先】 四日市市 健康づくり課（354-8282）

**対象** 四日市市内に住民登録があり、  
今までに市の実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

**申込方法** 直接、健康づくり課（諏訪町1-5、市役所7階）の窓口まで  
※申込書の郵送・ファクス送付を希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。  
※申込内容を確認後、受診券を発行いたします。

## 2. 四日市市保健所での検査（無料、匿名）【問い合わせ先】 四日市市保健所 保健予防課（352-0595）

**実施日** 毎週水曜日（祝日、年末年始を除く）13時～15時、  
毎月第4水曜日（祝日、年末年始を除く）17時30分～19時

予約不要

**受診方法** 四日市市保健所（総合会館5階）へ、受診希望者が直接来所してください。  
※検査結果を聞くために、再来所が必要です（検査日以降の水曜日のみ対応）。

## ステキ健康サポーター養成講座 参加者募集

参加無料



健康づくりのための運動や食事について学び、  
受講後、公園で仲間と楽しく健康づくりの輪を広げる活動をしてみませんか？

- **対象**：市内在住の18歳以上。  
受講後、ステキ健康サポーターとして、ボランティア活動ができる方
- **日時**：8月21日、28日、9月4日、11日、18日（全5回） 毎週金曜日 9:30～11:30
- **場所**：勤労者・市民交流センター本館1階 多目的ホール <日永東1丁目2-25>
- **内容**：健康づくりに関する講義や運動実習、食に関する講義など
- **定員**：30人（応募者多数の場合は抽選） ● **申込締切**：7月31日（金）



申込

右記二次元コードから申込、もしくは、

健康づくり課窓口（市役所7階）へ

※地区市民センターにも、参加申込書付きのチラシが配布されています。



お問い合わせ

四日市市役所健康づくり課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
電話：059-354-8291 ファクス：059-353-6385

発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291