

糖尿病の患者様へ

1. HbA1c を、1～3か月に1回測定し、6.2～7.0
をめざしましょう。
2. 食事は、食べ過ぎを避けバランスの良い食事を取りましょう。
1日の摂取カロリーは、病院から指示されたカロリーを取る
様、努力しましょう。
3. 体重は、肥満指数（BMI）で22～25を目指しましょう。
4. 運動は、毎日、適度に行いましょう。
ウォーキングなど自分に合った運動を行いましょう。
5. 塩分は、1日7gを目指しましょう。
(日本人は、食塩を1日13g取っています)
漬物、干物 などは控えめに、うどんやラーメンのお汁は
飲まないなど、食事に注意しましょう。