

# 元気な毎日を過ごすために！

## ①糖尿病治療の目標

### 糖尿病の合併症、動脈硬化性疾患



網膜症



腎症（透析）



神経障害



心筋梗塞



脳梗塞



### 高齢化で増加する依存症



サルコペニア



フレイル



認知症



癌



どちらも予防して、  
健康な人と変わらない人生を！

## ②目標の体重を決めましょう



65歳未満は、22（標準）を目標に。

65歳以上の方は、

**やや小太りくらい**がちょうどいい！



あなたの目標体重どのくらい？

$$\text{目標体重 (kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22\sim 25 \text{ (目標BMI)}$$

## ③介護の状態にならないために

たんぱく質を  
もう一品



「1日3食」  
食べる



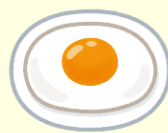
体を動かす



カロリーを  
しっかりとる



ゆで卵  
60kcal



目玉焼き（油）  
120kcal



炒り卵（油・砂糖・牛乳）  
210kcal

