

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

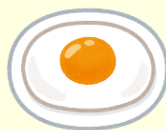


やせ気味の方は！

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

