

健康クイズ!

～糖尿病になる前に～

ポスター版①

Q.健康診断の血糖値が正常であれば健康?

答えは…



健康診断の血糖値が正常でも、**血糖値スパイク**を放置すると血管が傷つけられ、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などにより**突然死**や**がん発症**の危険性が増します。また、脳にダメージを与えるため**認知症**を引き起こす場合もあります。

ところで…

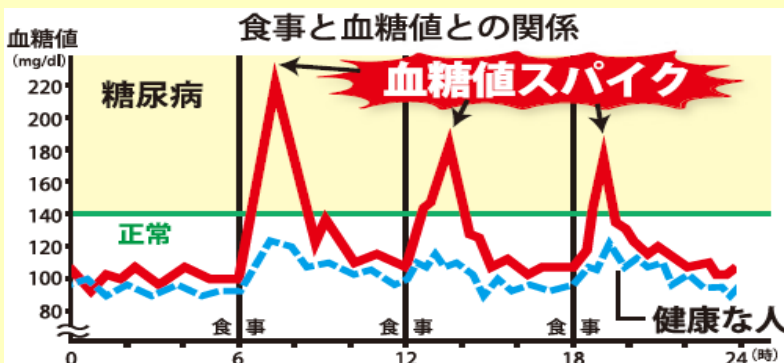
血糖値スパイクって何!?

食後の短時間だけ血糖値が急上昇すること。
血糖値スパイクを起こしやすい行動には気を付けよう!



「血糖値スパイク」を起こしやすい行動

- ① 清涼飲料水をよく飲む
- ② 朝食抜いて昼ガッツリ
- ③ 早食い



血糖値スパイクには気を付けないと!
リーフレット版にも情報が載っているから
読んでみよう!