

J M D C



[糖尿病予防プログラム対象者様向け]

**面談時投影資料(最終)**

## 本日の流れ

2回目面談は以下の内容で進めさせていただき、約50～60分を予定しております。

1. リブレ装着期間(2週間)の振り返り
2. AGPレポート(リブレ測定の結果)を見てみましょう
3. AGPレポートから見えたポイントを整理しましょう
4. 糖尿病予防のために
5. 血糖コントロールのヒント
6. 今後の生活に活かすことを整理しましょう
7. さいごに

# 1. リブレ装着期間(2週間)の振り返り

約2週間のリブレ測定、お疲れ様でした！



測定期間中に困ったことはありましたか？



普段通りにすごせましたか？



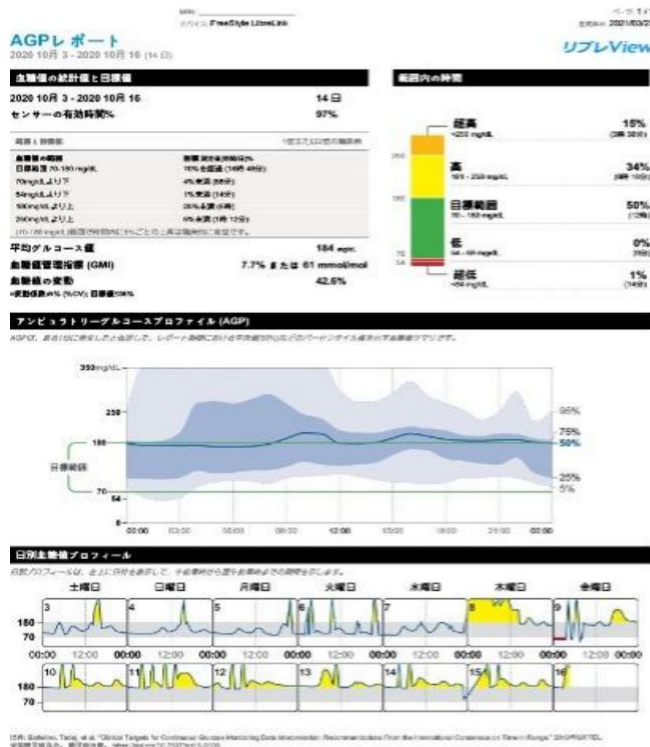
初回で決めた「意識したいこと」は試してみましたか？



体調の変化はありましたか？

## 2.AGPLレポート(リブレ測定の結果)を見てみましょう

リブレで測定したデータから、2週間分の血糖の動きの全体像を確認します。



### 見るポイント

- 全体的な血糖の変動の大きさ
- 目標範囲に入ってる時間
- 血糖値が上がりやすい時間帯
- 日によるバラつき
- 食事、運動との関係

※実際のAGPLレポートの結果を見ながら確認します

### 3.AGPLレポートから見たポイント

AGPLレポート、食事の写真、メモを確認して分かったことを整理しましょう。



血糖が上がりやすかった場面



血糖が安定していた場面



食事内容・時間 / 間食・飲料



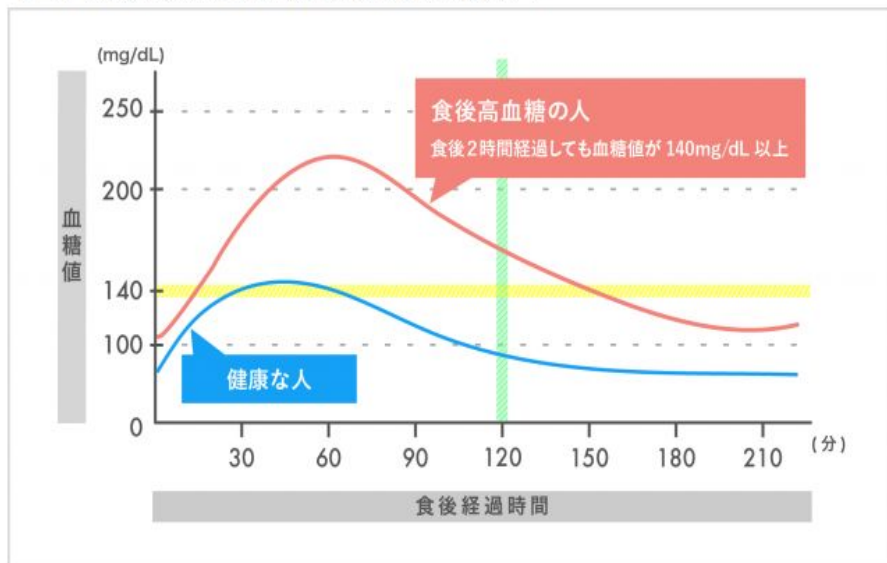
日中の活動量・運動との関係



睡眠・体調との関係

## 4. 糖尿病予防のために

【図1：健康な人と食後高血糖の人の食後の血糖変動】



### ▲ 血管への負担とリスク

#### 食後の急激な血糖上昇

→ 血管壁に強いストレスがかかります

#### 高血糖状態の継続

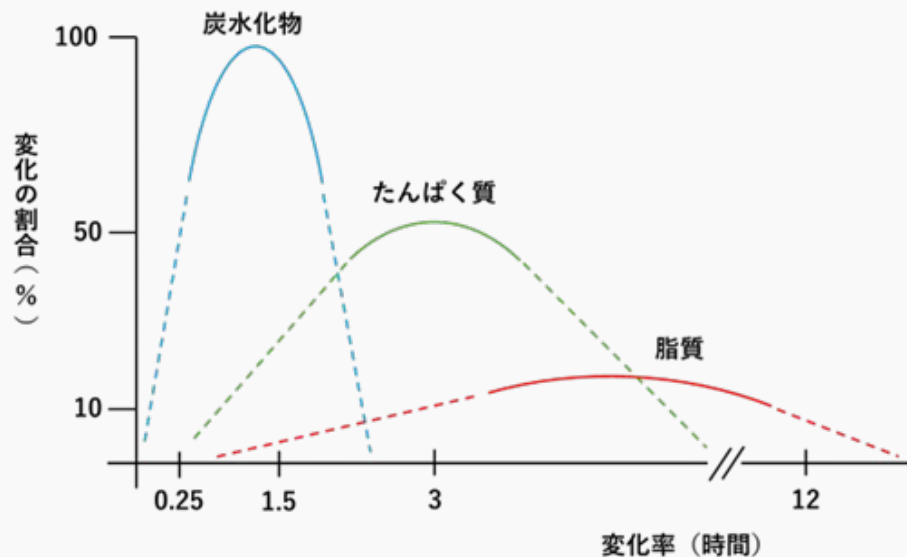
→ 血管への負担が積み重なり、  
将来の動脈硬化のリスクとなります

血糖の変動を穏やかにすることが、将来の糖尿病や動脈硬化の予防につながります

## 5. 血糖コントロールのヒント

将来の健康のために、これまでの振り返りを踏まえてご自身にあった血糖改善ポイントを整理しましょう

### 栄養素が血糖に変わる速度の比較



#### ● 糖質

食後30分～1時間でピーク  
三大栄養素の中で、血糖値への影響が最も大きい

#### ● たんぱく質

食後3時間頃にピーク  
糖質よりも緩やかに血糖値へ影響する

#### ● 脂質

食後6～12時間頃に上昇  
じわじわと長時間にわたって影響が持続する

栄養素ごとの特徴を理解し、血糖コントロールに役立てましょう

## 5. 血糖コントロールのヒント

### ■ 糖質に偏らない食事のポイント

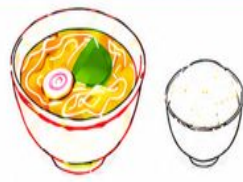
バランスのよい組み合わせ(おすすめ)



**主食＋主菜＋副菜**

を意識するとバランスが整います。

糖質が多くなりやすい食事例



麺＋ごはん



丼もの



かぼちゃサラダ・  
ポテトサラダ・春雨サラダ



パン＋おにぎり

#### ● 主食＋主菜＋副菜を揃える

バランスの良い組み合わせを意識することで、栄養の偏りを防ぎます。

#### ● 主食の重複・量に注意

麺＋ごはん、丼もの、パン＋おにぎりなどは糖質過多になりやすい組み合わせです。

#### ● 注意したい副菜

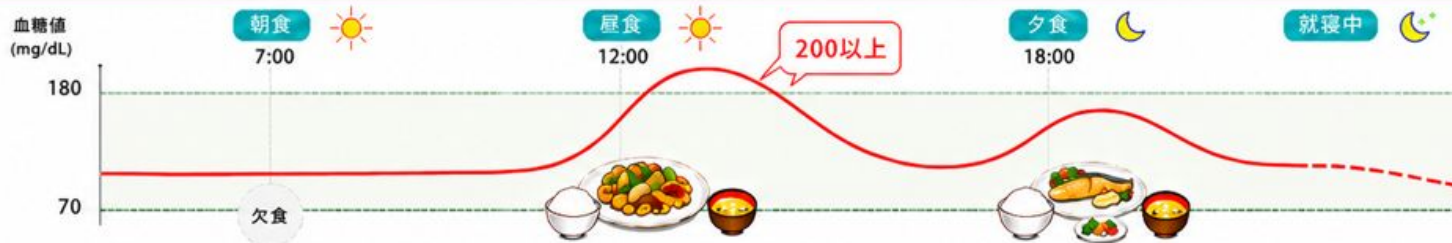
芋、かぼちゃ、春雨などは糖質が多いため、食べる量や頻度、組み合わせに気をつけましょう。

## 5. 血糖コントロールのヒント

### ■食事の時間や間隔も、血糖の動きに影響します

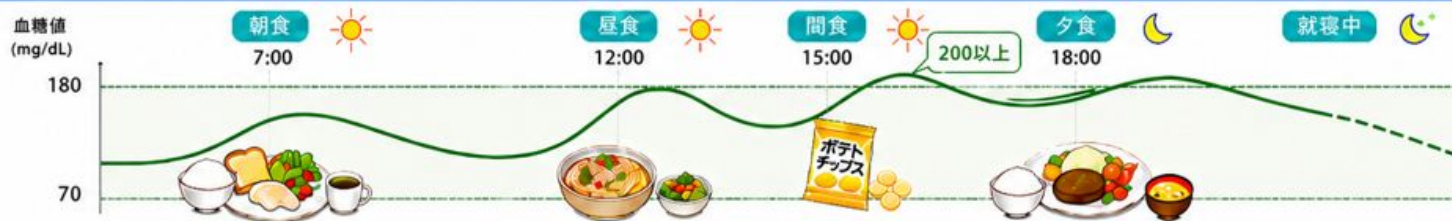
#### 1 朝食を抜くと…

昼食後の血糖値が急上昇する



#### 2 間食をとると…

血糖が上昇し、  
下がりきらないまま次の食事を迎える



#### 3 夕食でたくさん食べると…

夜間も高い状態が  
続きやすい



## 5. 血糖コントロールのヒント

### ■食べる順番・スピードも血糖の動きに影響します

#### おすすめの食べ方

**1** 主菜・副菜から先に食べる



**2** ながら食べを控える



**3** ゆっくりよく噛んで食べる



#### ● 食べる順番

野菜やたんぱく質のおかずから食べると、食後の血糖上昇が穏やかになります。

#### ● ながら食べを控える

スマホやテレビを見ながらの食事は、早食いや食べすぎにつながります。

#### ● ゆっくりよく噛む

一口ずつよく噛み、ゆっくり食べることを意識しましょう。

## 5. 血糖コントロールのヒント

- 間食や甘い飲み物は、血糖コントロールに大きく影響します。量や頻度、内容について、見直し方を確認しましょう。

### 血糖を上げやすい間食・飲み物（例）



クッキー・チョコレート



スナック菓子



甘いコーヒー  
(カフェラテなど)



ジュース  
(果汁入り飲料など)



炭酸飲料  
(加糖)



アイスクリーム

### 見直しのヒント（例）



小分け・小さめに



無糖ヨーグルトや  
ナッツ



砂糖なしのコーヒー・  
紅茶・お茶



水・炭酸水・  
お茶



果物を少量

## 5. 血糖コントロールのヒント

- 食後30分～1時間後に軽く体を動かすと、血糖の上昇が緩やかになります。無理のない範囲で、日常生活に取り入れてみましょう。



歩く



立って作業する



食器洗い



家事（掃除など）



ストレッチ



階段を使う

## 5. 血糖コントロールのヒント

- 睡眠は、血糖値を調節するホルモン（インスリン）の働きにも深くかかわっています。寝不足が続かないようにすること、睡眠の質を高めることが大切です。



### ● 睡眠の質を高めるポイント

- **室温**: 夏は25～28℃、冬は18～22℃程度に保つ
- **照明**: 暗くし、ブルーライトを避ける(1時間前からスマホ等を控える)
- **音**: 静かな環境を確保する
- **入浴**: 1時間前までに済ませる
- **嗜好品**: カフェインやアルコールを控える
- **軽い運動**: 軽いストレッチを行う

## 6. 今後の生活に活かすことを整理しましょう

今回の結果やプログラム中に意識したことをもとに、今後も無理なく続けられそうなことを一緒に整理しましょう。



何を続けるか



いつ行うか



どのくらい  
行うか



続けられ  
そうか

例えば

- ・週3回、食後に15分歩く
- ・夕食のご飯は大盛りを控え、今までの8分目を目安にする

## 7. さいごに

**このプログラムは、本日で終了となります。**

約1か月間、お疲れさまでした！

プログラムを通して、ご自身の健康を考えるヒントは見つかりましたか？

今回見つけた気づきを、これからの生活に少しずつ活かしていきましょう。

**チャットにてアンケートを送信します。ご協力をお願いいたします。**



J M D C