

## 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（B M I）で2 2～2 5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。