



糖尿病にちょっと詳しくなれるクイズ

糖尿病について、クイズで学んでみましょう。

1

糖尿病は、糖が(?)にあふれる病気。
(?)に入るのは?

A 血液

B 尿

2

糖尿病は、遺伝が関係することがある。

A 正しい

B 間違い

3

糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて、常に血糖値が高い。

A 正しい

B 間違い

4

糖尿病の原因となるのは…どっち?

A 甘いものを
食べること

B エネルギーの
とりすぎ

5

血糖値を上げないためには、
1日の食事回数を減らすとよい。

A 正しい

B 間違い

6

糖尿病予防のためには、ご飯やお肉を
減らし、野菜中心の食生活にするべき。

A 正しい

B 間違い

7

食事をとるとき…
血糖値の上昇をゆるやかにするために、
先に食べるとよいのはどっち?

A 魚・肉などの
おかず

B 野菜たっぷり
サラダ

8

うどんを食べるなら…
血糖値が上がりやすいのはどっち?

A かけうどん

B 温玉うどん