

クイズの解説



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係
☎049-262-9040

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

糖尿病は、血液中の糖の量(血糖)を体内でうまく調節できなくなる病気です。尿に糖が出なくても、血糖値が高いことがあるので注意。

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

血縁関係に糖尿病の方がいる場合は、注意しましょう。また、日本人は血糖を下げるホルモンの「インスリン」の分泌が少ない体質が多いようです。

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

初期の糖尿病の場合、空腹時血糖は正常なことがあります。1～2か月の血糖の状態がわかる、HbA1cの数値をみることも大切です。

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

糖尿病の原因は、甘いものだけではありません。食事全体のバランス、適量を考えましょう。生活習慣が原因でない糖尿病もあります。

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

食事回数を減らすと、かえって血糖値の急上昇や急降下が起きやすくなります。1日3食、適量の食事が血糖コントロールの秘訣!

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

野菜ばかり食べる必要はなく、ご飯などの主食、肉・魚・大豆製品などの主菜を組み合わせることで、血糖値の上昇がゆるやかになります。

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

どちらも正解!
体格や年齢によって変えましょう。



60代以上、やせぎみの方…おかずから
50代以下、肥満ぎみの方…野菜から

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

素うどん、そうめん、ざるそばのような、糖質のみに偏った食事では、血糖値が急上昇・急降下しやすくなるので、注意!