

# ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.10

第10回

## 血糖値の上昇に待った！をかけよう



年末年始は忘年会や運動不足などが原因で太りやすく、血糖値が高くなりやすい時期。腎機能の低下や失明など、合併症を引き起こす糖尿病の対策を、始めてみませんか？

### 運動

階段の利用や、一駅分歩いてみるなど、無理のない範囲で運動を心掛けましょう！



### 食

野菜 → たんぱく質 → 炭水化物の順で食べると、血糖値の急上昇を抑えることができます。



### ストレスも円弧の1つ

自分に合った形で定期的にストレス発散をしましょう。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることも効果的です！



**糖尿病**は初期の段階では自覚症状のない病気です。定期的に健康診断を受けて、できるだけ早く兆候をキャッチすることが重要です。

生活習慣関連

生活機能関連

認知機能関連

メンタルヘルス・ストレス関連



未病指標では、総合スコアに加えて、4項目それぞれの健康状態を3段階で評価します



女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

女性の美と健康を継続的にサポートするME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびょうスタイル 