

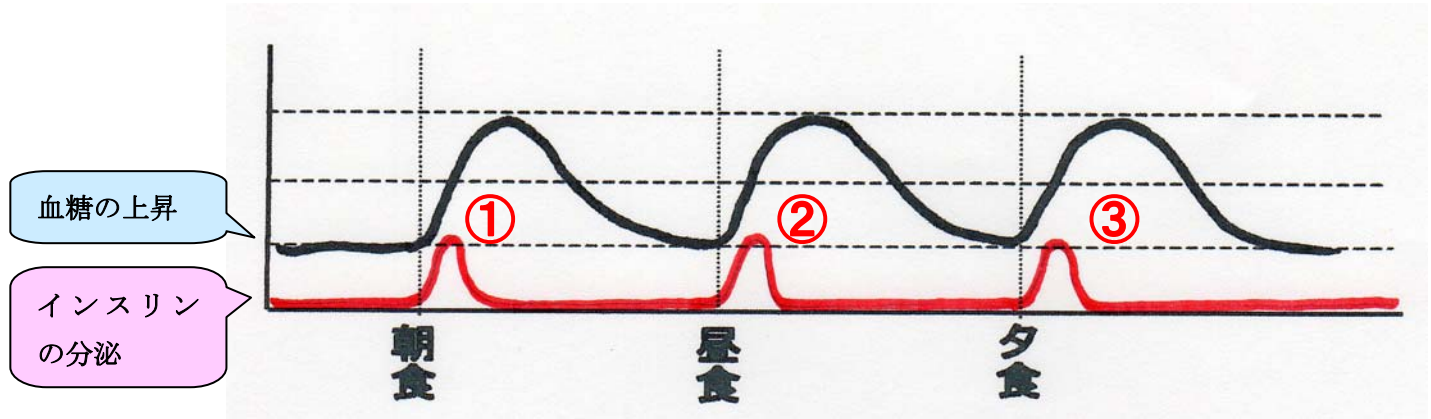
指導科だより

# インスリンのむだ使いを避けましょう



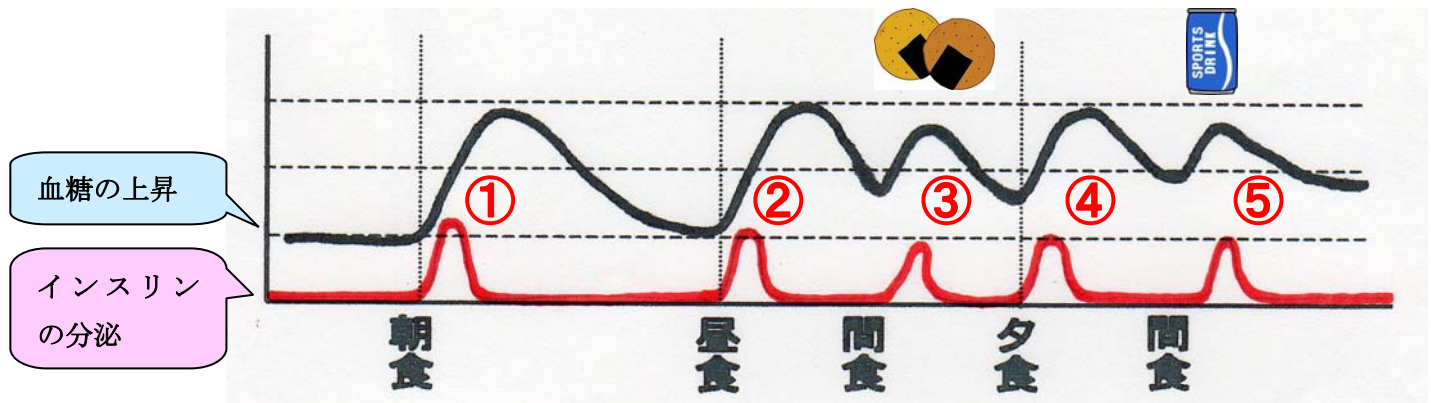
血糖は、食べたり、甘い飲み物を飲んだりすると上がります。

インスリンは通常、食後に血糖が上がると膵臓から出され、血糖を調節します。



## 間食をすると・・・

食事以外の時間に血糖が上がるため、インスリンを出す回数が多くなります。



インスリンは一生の中で使える量（持って生まれた量）が決まっています。

インスリンは1日3回（朝食、昼食、夕食の時のみ）使うようにして、

膵臓の負担を減らしましょう。

少しの量でも食べたり、甘い飲み物を飲んだりすると間食になるので、

血糖が上がり、インスリンも分泌されますので注意しましょう。

