



✓のどが乾きやすくて、  
いつもなにか飲んでいる

✓脂ものをよく食べる。  
野菜や海藻はあまり食べない

歩いて行ける場所でも  
ついつい車に乗ってしまう

酒をよく飲む

✓夕食はいつも遅い



# 糖尿病は

むしろ

## 静かにあなたを蝕んでいる

外の時間も甘いものや

菓子をつまんでいる

朝食を食べない日がある

尿が泡立ち、

強い臭いがする

食事は10分以内

早食いだ

