

# アジア人に糖尿病が多い理由

現代の糖尿病の90%～95%は2型糖尿病です。  
そしてこの糖尿病はアジア人に多いといわれています。

## なぜ、アジア人に多いのか？

- ①白人と黒人と違い、インスリンを分泌する作用が少ない
- ②アジア人はほかの民族の標準体重をこすだけでインスリンの分泌が低下する

環境生活とライフスタイルが重要となってきます。

高カロリーな食生活と私たちアジア人はあまり相性が良くないようです。

糖尿病にならないためにも適度な運動、バランスのとれた食事を心がけていきましょう

