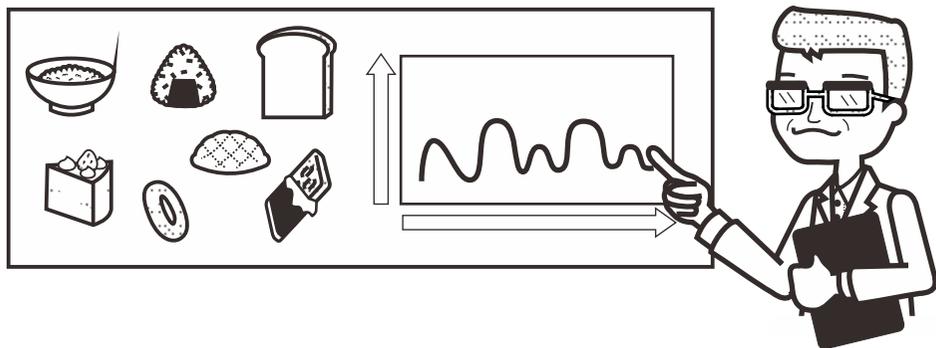




血糖値



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 1月号

「血糖値」とは

血液中に含まれるのブドウ糖の量を血糖値といいます。ブドウ糖はエネルギー源として全身に運ばれ、「インスリン」というホルモンにより、体の臓器や細胞に取り込まれるため、血糖値は一定に保たれています。

…基準値…

血糖値は血液検査により測定されます。一日の血糖値は70~130mg/dlの間を変動しており、食事の前と後では大きな差があります。

空腹時血糖値…70~109mg/dl
食後2時間血糖値…140mg/dl未満

日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド2014-2015

しかし、インスリンが十分に働かなくなると血液中に多量の糖が停滞する高血糖状態が長時間続いています。

血糖値が高いとどうなるの？

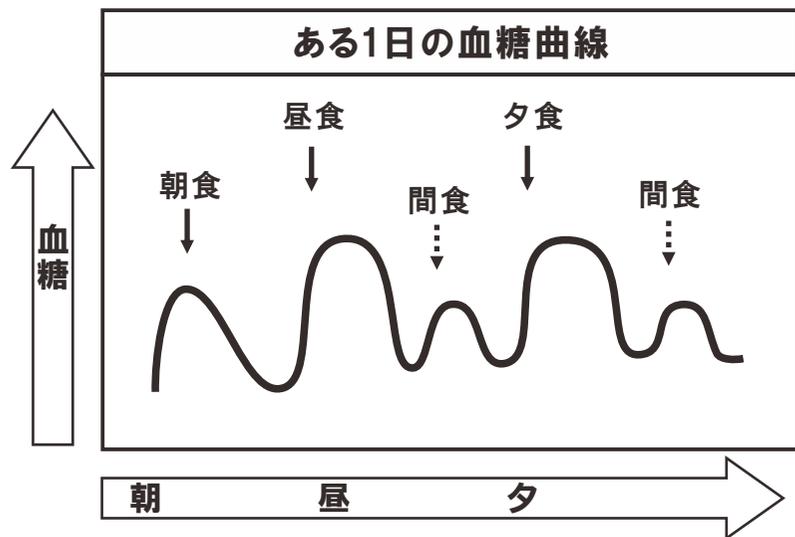
全身の血管がダメージを受け、動脈硬化や脳卒中、糖尿病や様々な合併症の原因となります。

糖尿病の慢性合併症

- ・視力低下や失明を招く網膜症
- ・腎臓の働きが低下する腎症
- ・手足にしびれや痛みが起こる神経障害 など

食べるたびに上がる血糖値

食事を摂ると、炭水化物がブドウ糖となって血液中に吸収されるので、血糖値は食前よりも高くなりますが、食後2時間経つと血糖値は食べる前の値に戻ります。



食後の血糖値上昇に注意！

インスリンの働きが悪くなっている糖尿病や糖尿病予備群の方は、食後に血糖値が急上昇したまま下がらない状態が続く『食後高血糖』を引き起こしやすくなります。また、間食が多い場合も血糖値が下がらないため注意が必要です。

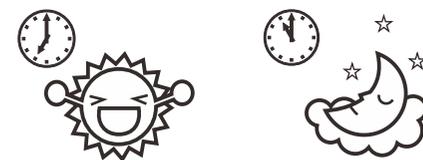


血糖値の上昇を抑える

高血糖を招く要因はほとんどの場合、不規則な生活や食事・運動不足・ストレスなどです。普段の生活を見直しましょう。

●規則正しい生活

不規則な生活は食べ過ぎやストレスがたまる原因となります。食生活や運動習慣改善のため規則正しい生活を心掛けましょう。



●バランスのよい食事

食事内容を見直して、栄養バランスのよいメニューにしましょう。食材の組み合わせや調理方法、食べ方にも血糖値上昇を抑えるコツがあります。



●適度な運動

運動によってエネルギーの元となるブドウ糖が消費され、血糖値の上昇を防ぎます。具体的な目標を決めて習慣にしましょう。



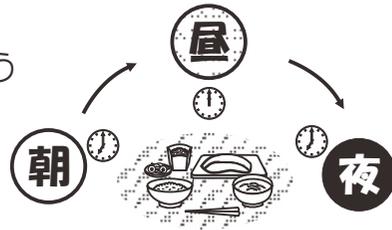
生活習慣や食事により血糖値の上昇を抑えることができます。今回はすぐに始められる日常の工夫をご紹介します。



血糖値を上げにくい 食事のコツ

■1日3回規則的に摂る

バランスのよい食事を規則正しい時間に摂りましょう。毎日同じ時間に摂ると血糖値が安定します。



■食べる順番を工夫する

野菜から食べ始めると食物繊維が糖質の吸収を抑えるため、血糖値の上昇が穏やかになります。



■食べ過ぎを防ぐ

腹八分目を心掛けましょう。

○お茶碗や皿のサイズを一回り小さくする

器のサイズを変えると量を少なくしても、見た目は変わらないように感じます。

○食事内容を記録する

どのような食品をいつどれだけ食べたのかを把握でき、栄養バランスの確認もできます。

～食事のコツ～

■ゆっくりよく噛んで食べる

早食いは血糖値が上がりやすくなります。ゆっくりよく噛んで食べると満腹感も得られます。時には箸をおいて会話しながら、食事を楽しみましょう。

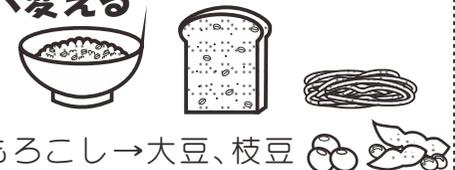


■血糖値の上がりにくいものを選ぶ

メニューを見直して、食材を血糖値の上がりにくいものへ変えてみましょう。

○炭水化物が少ないものへ変える

- ・白米→玄米、麦ごはん
- ・食パン→ライ麦パン
- ・うどん→そば
- ・いも類、かぼちゃ、とうもろこし→大豆、枝豆



その他に野菜全般、牛乳、プレーンヨーグルト、卵、きのこ類、海藻類、豆乳、無糖のお茶なども血糖値が上がりにくい食材です。



○単品料理ではなく定食へ変える

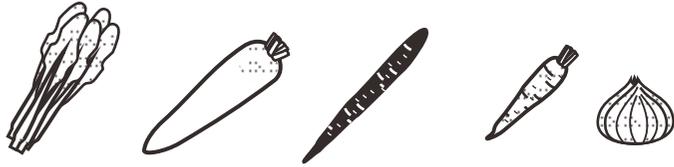
同じ摂取エネルギーでも主菜・副菜がそろった定食の方が炭水化物の量を抑えられます。



■野菜を多く摂る

食物繊維の多いものがおすすめです。
また、野菜は加熱するとかさを減らせるので多く摂ることができます

葉物野菜・大根・ごぼう・にんじん
・玉ねぎ など



■酢を加える

酢を使うことで血糖値の上昇が緩やかになります
食事に酢の物やピクルスを取り入れてみましょう



■料理の油は適量に

オリーブオイルなど良質の油は血糖値の上昇が抑えられます
摂り過ぎるとエネルギー過多になるので注意しましょう



こまめに体を動かそう

特別な運動でなくても、普段の生活の中で糖を消費しましょう。

買い物は電車を使わずなるべく歩く

買い物や通勤の際に1駅分、1停留所分多く歩いたり、いつもより遠くのお店で買い物をするなど体を動かす工夫をしましょう

階段を使う

エレベーター、エスカレーターを使わず、なるべく階段を選び、足腰を鍛えましょう

体を大きく動かし家事をする

洗濯や掃除も運動になります
家に居る時なるべく体を動かしましょう

筋トレなど

テレビやDVDなどを見ながら一緒にできる軽い体操などがおすすめです

食後1～2時間以内に体を動かしたり、汗を流すと血糖値の上昇を抑えられます。
運動はもちろん入浴もおすすめです。



気になることは医師・栄養士へ相談しましょう

