

栄養だより

No.31

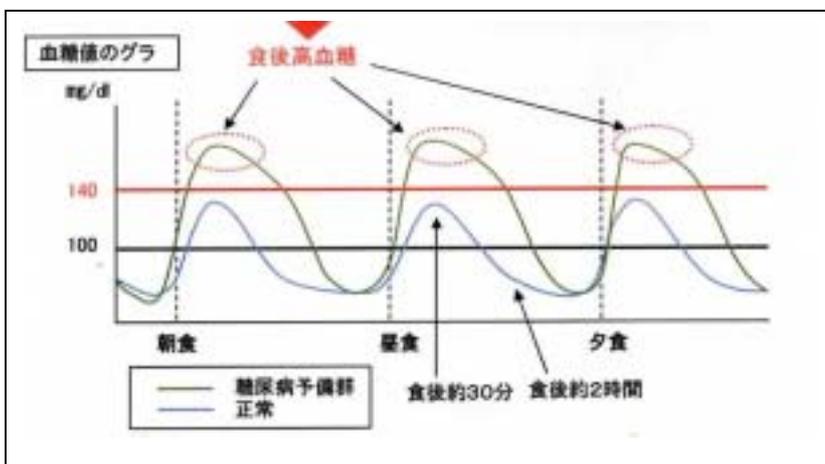
食前の血糖が正常であっても、食後1時間から2時間の血糖値が高いと、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性の疾患の発症が増えることが分かってきました。

今回は食後高血糖について考えてみましょう。

●食後高血糖ってなに？

食後に血糖値が正常な範囲を超えて（国際糖尿病連合では、食後2時間の値を **140 mg/dℓ未満** に抑えることを提唱）高くなることを言います。

食事でカロリーを摂り過ぎると高血糖になると思っていませんか？カロリーと高血糖は、直接関係はありません。食後の血糖上昇の約 **90%**は炭水化物によるものです。（血糖というのは血液に含まれるブドウ糖のこと）

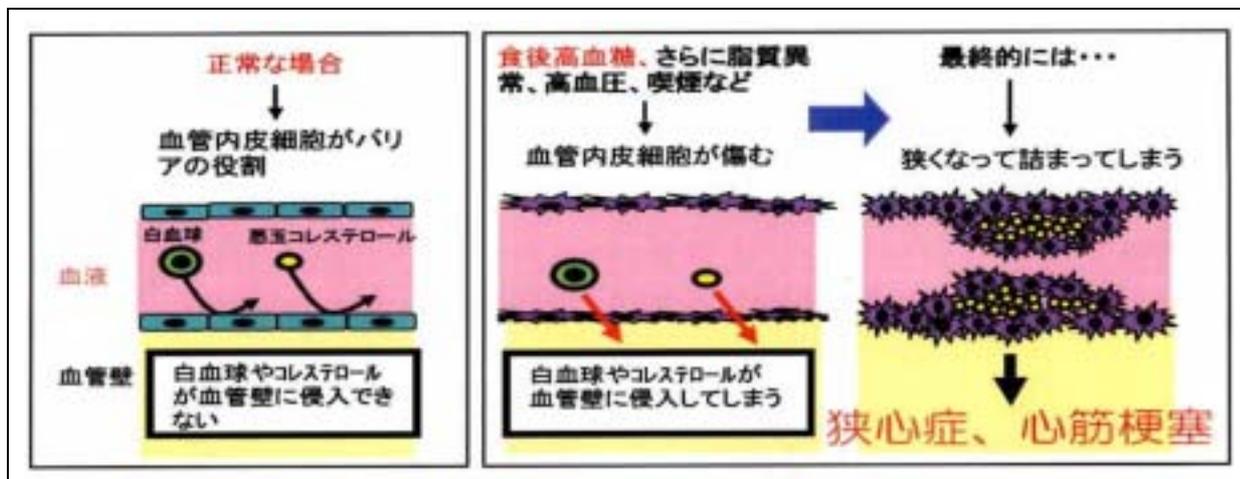


ご飯やパンなどの炭水化物を食べると、体内で消化吸収される過程で多くはブドウ糖に変えられ筋肉収縮のエネルギー源になる。

インスリンの働きで余分なブドウ糖は肝臓や筋肉組織でグリコーゲンに変換、貯蔵される。エネルギーを消費するときは、グリコーゲンを分解しブドウ糖を作り血液中に供給する。

糖代謝の異常が進行すると、膵臓からのインスリンの分泌が不足したり血糖値上昇に対する反応が鈍くなり、分泌のタイミングが遅れ血糖値が高くなる。肥満、運動不足、高脂肪食、ストレスなどが原因でインスリン自体の効きが悪くなっていることも多い。

食後高血糖になると、血管内皮が傷つけられて、脳卒中・心筋の梗塞など心血管系疾患の発症につながります。



●食後高血糖を改善するために

食後高血糖の改善で効果的なのは、やはり食事と運動です。

食 事 編

《食 材》

- ◎ 食事の初めに野菜など消化吸収の遅い食品を選び、よく噛んで食べる。
 - ・ 食品は食物繊維の多いものを選ぶ。

《嗜好品》

- ◎ お菓子、果物、ジュース、アルコールは控えましょう。
 - ・ 甘いものは急激に血糖値を上昇させ、インスリンも一度にたくさん必要となります。
 - ・ アルコールはインスリンの働きを阻止します。

- ◎ 間食の回数を減らしましょう。
 - ・ 血糖値が上昇する機会が減ります。

- ☆ チェック・・・空腹時には買い物へ行かない。つい余計なものまで買ってしまうので。お菓子や果物のまとめ買いを避け、つい手をだしてしまう環境を作らない。(どうしても食べたい時には、間食よりも食後すぐに摂るようにしましょう。)

《食べ方》

- ◎ 早食い、ながら食い、まとめ食いを避け、バランスの良い食事を1日3食、規則的に食べましょう。
 - ・ 血糖の上昇が緩やかになります。

- ◎ 献立には主食（ご飯、パン、麺 等）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品 等）、副菜（野菜、海藻、きのこ類 等）、汁物がある食事を心がけましょう。
 - ・ 最初に副菜から食べ始めましょう。副菜は、量のわりにエネルギーが低いので、空腹感を落ちつかせ、食べ過ぎを防ぎます。

- ☆ チェック・・・外食では、丼ものやうどんより、定食を選んで野菜を摂るようにしましょう。

運 動 編

- ◎ 血糖上昇のタイミングを知ろう

- ・ 食事を始めて30分～1時間後のタイミングで運動をすると、糖が筋肉を動かすエネルギーとして使われるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

運動は、インスリンの力を借りずに血糖値を下げる唯一の方法です。＝インスリン節約

●食材が持つ栄養について

	ご ぼ う
解 説	<ul style="list-style-type: none">・ 日本特有の野菜で、食物繊維の多いことが特徴です。・ 食物繊維のうち、水溶性繊維が約4割を占めています。水溶性繊維は腸内でのブドウ糖の吸収を遅らせ、またコレステロールを吸着し排泄する働きがあります。・ 不溶性繊維のリグニンにはコレステロールの排泄を促進する作用があります。・ 食物繊維は、腸内環境を整えるため、便秘の改善、大腸ガンの予防などが期待できます。
おもな栄養素	・ 食物繊維 ・ カリウム ・ 亜鉛
効 用	・ ガン予防 ・ 便秘改善 ・ 糖尿病予防 ・ 動脈硬化予防

数ヶ月に一度の割合で栄養だよりを発行しております。皆様のご意見ご感想をお聞かせください。

富山市医師会健康管理センター 担当 管理栄養士 林 小百合

TEL076-422-4893