

知って得する **健康** ニ **知識**

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索

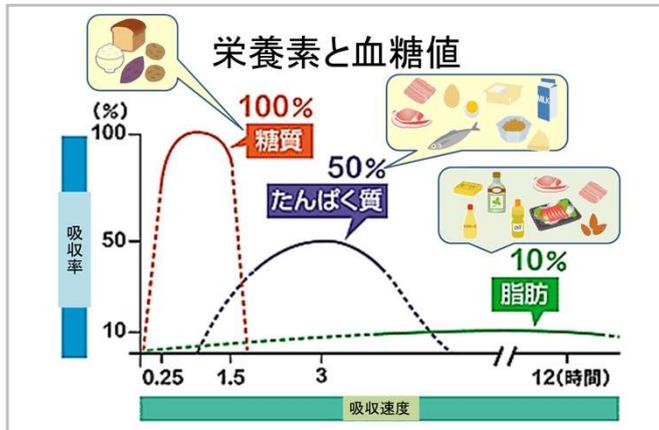


高血糖で怖いのは合併症

糖尿病になっても痛みも症状もないですが、血糖値が高い状態が続くことで糖尿病の合併症が起こってきます。血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき劣化した古いゴムホースのようになります。この状態の血管では血の塊などが出来やすく、それが頭の血管で詰まると脳梗塞

に、心臓の血管で詰まると心筋梗塞になるため、血糖値を正常に保っていくことが大切となります。

血糖値を上げすぎないコツ① 【バランスよく食べよう】



出展「糖尿病教室パーフェクトガイド」(池田義雄監訳、2001年、医歯薬出版刊)

物中心の食事になると、血糖値が急激に上がるため血管に負担がかかります。炭水化物だけではなく、野菜やおかず類と一緒に食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。また、**一口目を野菜から食べる**ことで食物繊維と混じり合い血糖上昇を防ぐことができます。

ちょっとお話... **食品の表示も注意してみてください。**

原材料は多く含まれているものから順に記載されています。右は糖類が一番多く含まれていることとなります。どのくらい含まれているかは栄養成分表示の所を見てください。ここで記載されている炭水化物というのは砂糖になります。このように購入前に確認することも大切です。カレーやシチューの原材料を見てみると、油が多く含まれていることが分かります。食べ過ぎると、油の影響で血糖値が長い時間高めの状態が続くので食べすぎには注意が必要です。

令和3年

9月のテーマは...

血糖値を上げすぎないコツ

講師 糖尿病看護認定看護師

糸賀 幸子 (看護師)



<食後高血糖による影響+高血圧、脂質異常、肥満、喫煙>
 ・脳梗塞や心筋梗塞のリスクが約1.5~3倍
 ・認知症の発症は約2倍

この図は、栄養素がどのように体にに取り込まれ、血糖値の上昇に関わっているかを示したものです。糖質(ご飯、パン、麺類など)は食べ始めから2時間以内に体に全て取り込まれます。そのため、血糖値も一気に上昇します。たんぱく質(肉・魚・卵など)は食べ始めから30分で吸収され始め6時間くらいですべて体に取り込まれます。そのため、血糖値は緩やかに上昇していきます。脂肪(油、豚バラ、ベーコンなど)は12時間以上かけてゆっくりと体に取り込まれるため、血糖の上昇も緩やかとなります。



こんなに...



カレーやシチューは油です!

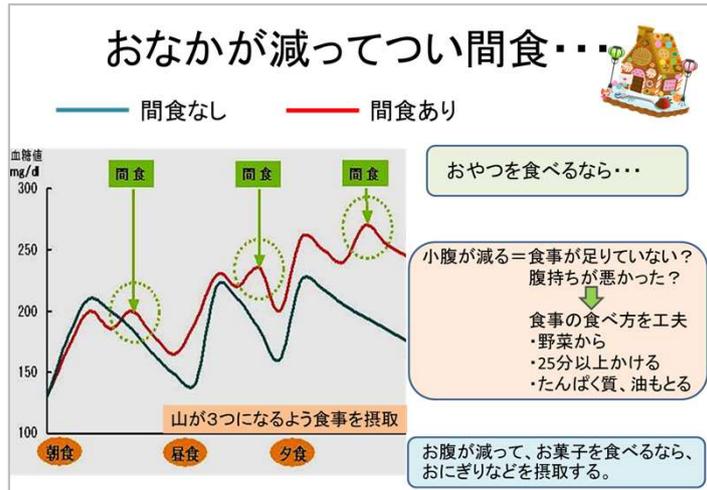
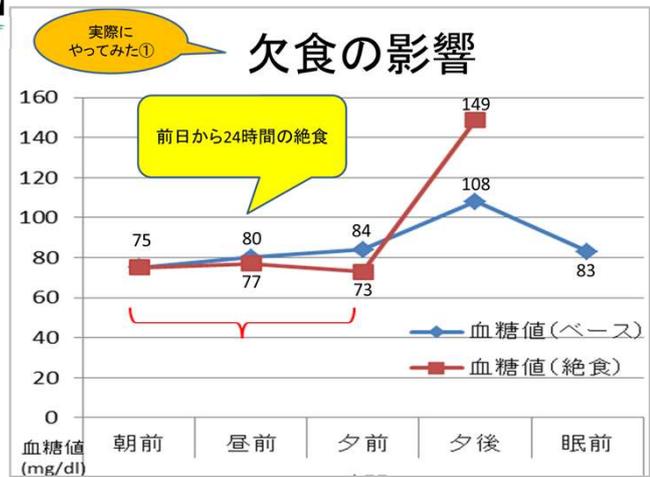
名称	カレー
原材料名	カレールウ(植物油、バター油、なたね油)、小麦粉(福井県産小麦)、砂糖(北海道産)、カレー粉、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料(酵母エキス、麦芽エキス)、果汁(パイナップルマンゴ、パイナップル)、粉末トマト、粉末オニオン、唐辛子、ブラックペッパー、豚肉(ふくひょう)、玉葱、じゃが芋、人参、サラダ油、【原材料の一部に大豆を含む】



裏へ続きます →

血糖値を上げすぎないコツ② 【3食 食べよう】

欠食をすると、1日の総摂取カロリーは減りますが、欠食後の血糖値が上がりやすくなります。私も実際に試しています。青線は3食きちんと食べた時の血糖値、赤線は24時間絶食後に夕食のみを食べた時の血糖値です。夕食時に同じものを摂取しているにも関わらず、欠食した時の方が血糖値が上がってしまいました。欠食による体のストレスや栄養を最大限吸収しようと生命維持のための防御反応が起こったと考えられます。そのため、**3食食べる**ことはとても大切です。

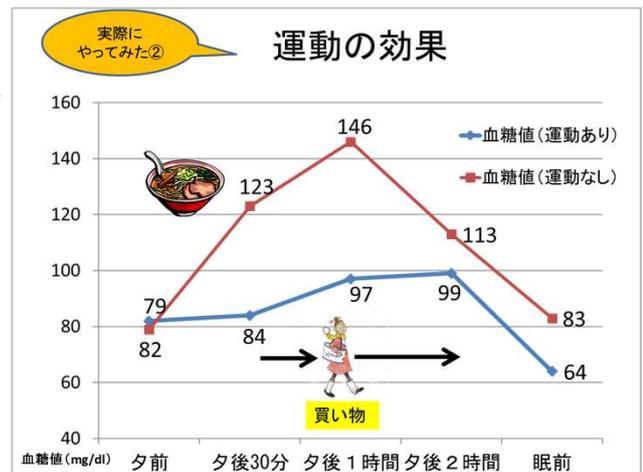


お腹が減ると間食をしたいところですが、ここでも注意が必要です。間食をしてしまうと、食後の下がりかけていた血糖値が再度上昇してしまいます。血糖値が下がりきらないまま次の食事となり悪循環につながります。食事の量が少なければ少し増やしてみたり、タンパク質、油をとることも大切です。どうしても食べたいものがある場合は、食後すぐにデザート感覚で食べることで、間食をしていた時よりも血糖値が上がりにくくなります。

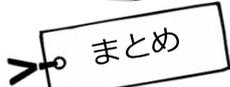
食事は時間をかけて食べることも大切です。**20～30分以上かけて食べる**ことで満腹中枢が刺激され、お腹いっぱいと感じられるので食べすぎ予防にもなります。

血糖値を上げすぎないコツ③ 【運動をしよう】

筋肉はブドウ糖を取り込むことで動かすことができます。食後に運動を行うことで、食事で摂った糖質の一部を筋肉が取り込むため、血液中のブドウ糖が減り血糖値を下げるすることができます。20分くらいで、血糖値を下げる効果が出てきます。20分以降からは脂肪の燃焼が始まるので、ダイエット目的の方は20分以上運動すると効果があります。実際に私も運動の効果がどのくらい出るのかやってみました。夕食後に何もせずテレビを見ていた時（赤線）と、夕食後に買い物で歩いた時（青線）の図です。どちらも同じラーメンを食べていますが、比べると血糖値が明らかに異なっていることが分かります。食後の急激な血糖値の上昇を抑えるために、**食後すぐにでも動く**ことが効果的です。掃除や買い物、子供と遊ぶなど足を使う動作がおすすめです。



…ラーメンに野菜をもっとプラスしていれば血糖値が上がりにくかったのかな◎



日常生活の中で、食事や運動を工夫することで血糖値が上がりにくくなります。1つでも実践につなげていただければと思います。

血糖値を上げすぎないコツの5か条

- ① 1口目はおかずから
- ② 食品の表示を見よう
- ③ 食事は抜かない
- ④ 20分以上かけて食べよう
- ⑤ 食後は少しでも動こう