

血糖値を上げにくい 食生活にチャレンジ!

監修 ● 女子栄養大学教授 蒲池 桂子

check!

こんな食生活は
血糖値が上がりやすい

- ☐ ご飯を大盛りにする、必ずおかわりする
- ☐ ラーメン+ライスなど炭水化物の重ね食が多い
- ☐ かつ丼など、丼ものをよく食べる
- ☐ 菓子パンを食事代わりにする
- ☐ お菓子をよく食べる
- ☐ 缶コーヒー(ブラックではない)をよく飲む
- ☐ 糖分を含む清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 食事と食事の間が空くことが多い(朝食抜き、夕食までの間が長いなど)
- ☐ 夜遅くにたくさん食べる

健診等で血糖値が高めといわれた人は、糖尿病の予防・改善のため、日常的に血糖コントロールを意識する必要があります。しかし、世の中には「極端な糖質制限」や「〇〇が血糖値低下に効く」など、さまざまな健康情報があふれています。長期的にも安全で、血糖コントロールに役立つ食生活のポイントを紹介します。

高血糖がよくないのはなぜ?

食事をするとだれでも一時的に血糖値が上昇し、しばらくすると下がります。しかし、血糖値が高めの人、血液中の糖をエネルギーに変え、血糖値を下げる働きのあるインスリンが不足している(または働きがよくない)ため、血糖値が急上昇しやすく、かつ下がりにくい特徴があります。高血糖の状態が続くと血管の損傷が進み、将来的に糖尿病の合併症(失明や人工透析、神経障害による足の壊疽など)をおこすリスクが高くなります。したがって、できるだけ食後の血糖値が上がりにくい食生活を実践し、1日の血糖値の変化がゆるやかに一定となるよう、意識する必要があります。

糖質を味方にする食べ方のポイント

① 主食は食べすぎない・内容を変える

炭水化物メインの食事はやめ、まずはバランスのよい定食スタイルを。また、主食を食物繊維を多く含むものに変えると、血糖値の上昇がゆるやかになります。



※夕食のご飯を抜く人もいますが、血糖値を安定させるためには、3食均等に食べる(控える)ことが大切です。

② 食べる順番は「汁物・おかず、最後に主食」

野菜やきのこなどに含まれる食物繊維や、肉や魚などのたんぱく質・脂質を先に食べておくと、後からご飯などの糖質を食べたとき、血糖値の上昇がゆるやかになります。

③ 甘みのある飲みもの、おやつに注意

飲みものは、糖質を含まないお茶類や無糖のコーヒーなどに。果汁の入っているジュース(野菜ジュース含む)、甘くないせんべいやスナック菓子も要注意です。

*間食をするなら…

糖質低めのプレーンヨーグルトやナッツ類、ドライフルーツなど。ただし、食べすぎに注意。

極端な
糖質制限食は
NG!

たんぱく質や脂質のとりすぎによる弊害(腎臓に負担がかかる、脂質異常症になる)、脂肪分解の際にできるケトン体という物質の蓄積(ケトアシドーシス)による意識障害などを招く危険性があります。長期的な安全性についても確認されていません。糖尿病で薬を使っている方は低血糖発作をおこす場合もありますので、必ず医師に相談してください。

正しい糖質制限で健康的に血糖値を改善！

※HbA1c…ヘモグロビン・エーワンシー。糖尿病のめやすとなる検査項目で基準値は6.5%未満。

血糖値もHbA1cも
ちよつと高いですね

はあ

女房も
炭水化物を
とりすぎだと

それで
糖質制限を
始めたんです

DOWN!

健康管理室

うーん

加藤康夫さん(47)
ここ数年、血糖値高めと診断され
保健指導を受けることになった。
炭水化物が大好き。

大好きな白飯も
ラーメンも
ずーっと我慢
してるんです！

もともと
ご飯や麺類を
とりすぎてる人が
糖質を控えることは
大事ですけど…

なるほど

極端な糖質制限は
長期的な安全性は
確立されていませんし
お勧めはできません

だいぶ
無理なさってる
ようですし

じゃあ
どうしたら…

毎食
ご飯だったら
軽く一杯は
食べてください

糖質は脳の
大事な
エネルギー源です

血糖値上昇を
緩やかに
したいのなら

保健師 香川明子(43)
特定保健指導を担当している
ベテラン保健師。

これなら
続けられそう！

食後の
軽い運動も
いいですよ

栄養バランス
よく食べて
頑張ってくださいね

最初に汁物

あとは食べる順番も
ポイントね

野菜や肉などの
おかず

最後にごはん！

ごはんは
雑穀米にするとか

パンなら
ライ麦パンや
低糖質パンにする