

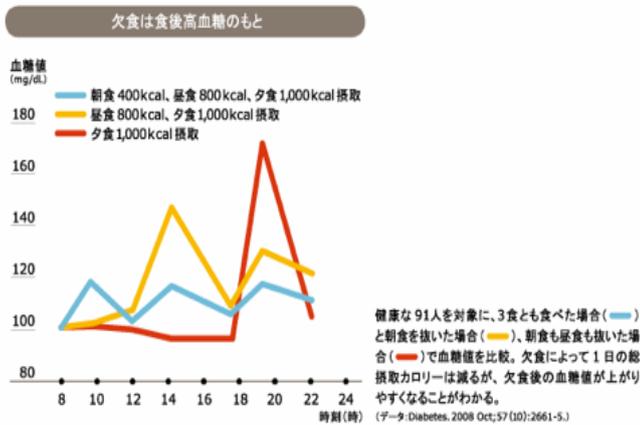
# STOP 糖尿病

H29年 糖尿病ケアチーム通信 第3号

## 血糖値を上げない食べ方

血糖値を上げにくい食事をしていますか？食事の食べ方を工夫することで、血糖値を上がりやすくし、高血糖の状態を改善することが出来ます。食事をする時、血液中にブドウ糖が増え血糖値が上昇します。通常食後1時間後から少しずつ下がり始め、2～3時間後には元に戻りますが、糖尿病の人では血糖値が下がりやすく高血糖の状態が続きます。

### ① 1日3食摂取する



血糖値を上げない食べ方は、**1日3食(朝、昼、夕)**が基本です。欠食は食後血糖値の上昇の原因となります。食事を抜くことで、その後の食事のあとの血糖値がどんどん上がっていくことが報告されています。食事を抜かず、3食摂取する事が、食後高血糖を防ぐことに繋がります。

また、就寝3時間以上前に夕食を済ませておくと、就寝中の高血糖状態を防ぐことができます。

### ② 血糖値を上げにくい食品の選択をする

血糖値の上がりやすさと代表的な食品		
血糖値の上がりやすさ	穀類・いも類・果物	その他食品
↑ 低 ↓ 高	玄米、ライ麦パン、こんにゃく、いも類、雑穀米、アボカド	牛乳、プレーンヨーグルト、卵、枝豆、水豚大豆、豆乳、野菜類(ごぼう・にんじん以外)、きのこ類、海藻類、人工甘味料、無糖のお茶
	糖類、サツマイモ、ポテトチップ、バナナ、オレンジ、ぶどう、りんご、グレープフルーツ、ドライフルーツ	魚、肉、豆腐、おたふく豆、納豆、ごぼう、にんじん
	もち、精白米、食パン、かぼちゃ、じゃがいも、里芋、パイナップル、ジャム、缶入果物	砂糖、あんこ、どら焼き、ケーキ、せんべい、大福、クラッカー

例えば穀物は未精製のものに、野菜は果物の種類を考え、砂糖を多く使った食品を控えるなど。色々な食品を少量ずつ選んで組み合わせるという心がけが大切です。加工品では食品の成分表示を良く見て、砂糖や砂糖の少ないもの、食物繊維が多く入っているものなど血糖値が上がりにくい食品選択が血糖値の上昇を防ぎます。血糖値を抑える食事の基本は毎日毎食の積み重ねです。食事を楽しむゆとりをもつことが、長続きの秘訣です。

### ③ 食物繊維の多いものから摂取する

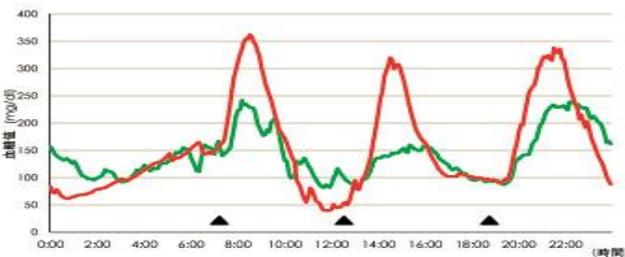


図1 糖尿病の1症例における野菜から摂取した日と炭水化物から摂取した日の血糖変動  
 緑線：野菜→タンパク質→炭水化物、  
 赤線：炭水化物→タンパク質→野菜、  
 ▲：食事

食事をする時は、サラダや煮物などの**食物繊維が豊富に含まれているもの**から先に摂取します。食物繊維を先に摂取する事により、満腹感が得られると共に、糖の吸収を穏やかにする効果があります。

**主菜(サラダ、煮物)→副菜(肉、魚)→炭水化物(ご飯、パン)**の順に摂取すると、食後血糖値を最も抑えることができます。

文責 栗本 梅村