

血糖値スパイクを抑えよう!

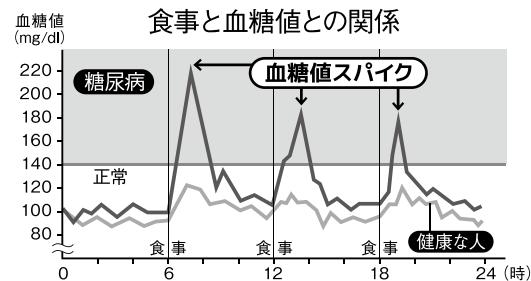


庄原市立西城市民病院 管理栄養士

岩崎 真紀

☑ 血糖値スパイクとは?

血糖値は、一日ずっと同じではなく、食事をすると上昇します。この上昇が急激なことを「血糖値スパイク(食後高血糖)」と呼びます。血糖値スパイクが起こると、血管の中の酸化ストレスが増大し、動脈硬化が進行します(活性酸素が血管の壁を傷つける)。また血糖値を下げるホルモンであるインスリンにも影響を及ぼし糖尿病が進んでしまい、合併症(神経障害、網膜症、腎症など)を起こすリスクが高まります。



☑ 血糖値スパイクを抑えるには?

ポイント① 「野菜」から食べよう!

血糖値スパイクを抑えるために同じ食事内容でも、野菜から食べると効果があることが分かっています。野菜は食物繊維が多く含まれています。食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。また、多くの野菜は低カロリーです。農家の方が心を込めて作った野菜!よくかんで味わって食べましょう!



ポイント② 炭水化物の「重ね食い」には気を付けて!

「ラーメン+チャーハン」「うどん+いなり寿司」「おにぎり+菓子パン」など炭水化物を重ねて食べると、食後の血糖値は高くなります。栄養バランスの良い定食スタイルがお勧めです。



ポイント③ 「動いて」血糖値を下げよう!

食後の血糖値上昇のピークは60~90分後。食後にごろごろしていると、血糖値スパイクが起こりやすくなります。食後に歩くなど体を動かす習慣を付けましょう。



☑ 血糖値スパイクを起こしやすい人の食生活での特徴は?

①朝食抜き②ドカ食い(大食い)③早食い一です。皆さん、心当たりがありますか?

食事は一日三食、適量をよくかんで食べましょう。

☑ 世界糖尿病デー

毎年11月14日は世界糖尿病デーとして、世界中で糖尿病啓発キャンペーンが行われています。庄原市内でも啓発イベントが開催されます。ぜひお越しください。

※西城市民病院でも、市民公開講座などの啓発活動を行っています。

世界糖尿病デー
シンボルマーク
『ブルーサークル』

カラダ・ココロ すこやかフェスタおよびブルーライトアップイベント2018

とき 11月18日(日)10時~15時 ところ 庄原市民会館

内容 ①糖尿病に関する講演会、健康チェックなどを行います。

②11月10日(土)~18日(日)の期間、世界糖尿病デーのテーマカラーであるブルーで、市役所本庁舎と庄原赤十字病院をライトアップします。(イベントはカラダ・ココロ すこやかフェスタと同時開催)

今月の「健康標語」
入選作品
(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

入賞 「ひと工夫 しおかけずに ダシにする」 末廣 理太

