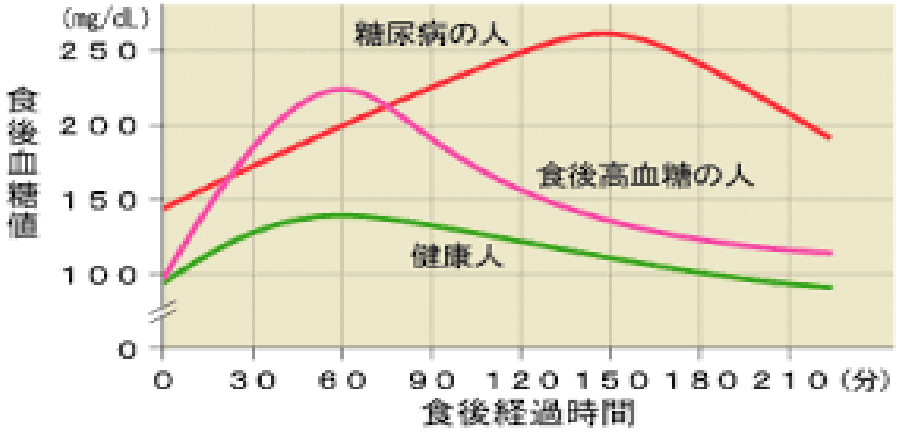
「食後高血糖」を知っていますか？

☆食後高血糖とは

食後に血糖値が急上昇する状態のことで、普段の血糖値は正常なのに、食後短時間で血糖値が急上昇し、その後、正常に戻るのに時間がかかってしまうことを言います。

食後高血糖になり始めの頃は、血糖値の変動がより激しく、スパイク（＝くぎ）のような状態なので**「血糖値スパイク」**とも呼ばれています。

血液検査のＨｂＡ１ｃ値が高い人ほど、血糖値スパイクが起こっている可能性が高いと言われています。食後高血糖を起こしている人は、糖尿病になる可能性があります。



☆「食後高血糖」を起こさないために

炭水化物（特に糖質）が多く含まれている食品を沢山食べると血糖値が急上昇します。栄養成分表示で炭水化物（糖質）の量を確認するとよいでしょう。

食後高血糖を起こしやすい食品・メニュー

	食品・メニュー
主　食	ご飯大盛り、寿司、カレーライス、ラーメン、うどん、パスタ、パン
野　菜	南瓜、じゃが芋、さつま芋
菓　子	せんべい、どら焼き、大福、饅頭、ドーナツ、クッキー、ケーキ
飲み物	甘いジュース、炭酸飲料、缶コーヒー（加糖）、果物ジュース

☆血糖コントロールには食べる順番が重要

①副菜
②主菜
③主食の順に食べると血糖の上昇がゆるやかに

☆食後高血糖を改善するには

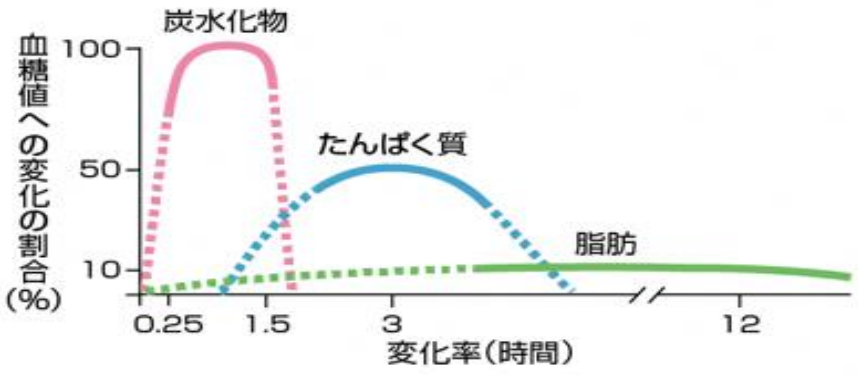
血糖値を上げないためには過剰な糖質の摂取を控えること、食物繊維の割合が高いものを食事に選ぶと良いでしょう。

☆バランスのよい食事とは

「主食・主菜・副菜」を揃えて、牛乳・乳製品（ヨーグルトなど）、果物を加えると理想的な食事になります。

野菜、きのこ、海藻などは食物繊維が多く、たっぷり食べても低エネルギー。ご飯などの**主食（炭水化物）**より野菜などの**副菜（ビタミン・ミネラル）**や肉・魚・卵・大豆製品などの**主菜（たんぱく質）**から先に食べると、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。

食べる順番①	副　菜	野菜、きのこ、海藻などのビタミン・ミネラル
②	主　菜	魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質
③	主　食	ご飯、パン、めんなどの炭水化物



栄養素が血糖に変わる速度
「糖尿病教室パーフェクトガイド」アメリカ糖尿病協会発行、池田義雄監訳ほか（医歯薬出版）より引用・改変

☆炭水化物とは

炭水化物は、エネルギー源となる**糖質**と、人間の消化酵素では消化されないためエネルギー源になりにくい**食物繊維**で構成されています。

日本人の食事摂取基準（2020 年度）　一日あたりの食物繊維目標量	
１８～６４歳の男性	１８～６４歳の女性
２１ｇ以上	１８ｇ以上

日本人は穀類、いも類、豆類の摂取量の減少により一日２０ｇを超えていた食物繊維は現在、１４ｇ前後（推定量）で不足しています。一日あたり食物繊維をプラス３～４ｇ、**サラダなど一皿分を追加して摂取**しましょう。



☆無糖ヨーグルトなどで腸内環境を改善する

食物繊維は**食後の糖の吸収を緩やかにして血糖値の急激な上昇を抑える作用**があります。さらに便の量を増加させるとともに腸内細菌のうち**ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える作用**もあります。

☆食物繊維を手軽にとりたい方へ

食物繊維は**豆、野菜、果物、きのこ、海藻**など植物性の食品に多く含まれますが、**おすすめするのは主食で食物繊維をとる方法**になります。

一日のうち１食の主食を置き換えると効率的に食物繊維が摂取できます。

主　食	置き換える食品例
白いごはん	玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、雑穀ごはん
白いパン	全粒粉パン、ライ麦パン
パスタ	全粒粉パスタ

食品でみると**さつま芋、切り干し大根、南瓜、ごぼう、たけのこ、おから、しいたけ、ひじき**などは１食で摂取する量の中に食物繊維が２～３ｇ含まれています。これらの食品を使い、煮物など作り置きして、毎日の食事に小鉢一つ分を取り入れるとよいでしょう。



血糖を下げる効果が期待できる食べ物・飲み物

	食べ物	飲み物
主菜	納豆、青魚（さんま、さば）、炒り大豆	
副菜	トマト、玉ねぎ、海藻	
主食	五穀（米・麦・大豆・あわ・きび）	
果物	アロエ、アボカド、バナナ、シークワーサー	
その他	無糖ヨーグルト、ハイカカオチョコレート	牛乳、緑茶、コーヒー

☆食事と運動の両輪で食後高血糖の対策

エネルギー源となる**糖質**を過剰にとると、それだけ余計にインスリンが必要になり、やりくりが追い付かなくなります。**食べすぎ・飲みすぎを避け、膵臓に負担をかけない**ようにすることは**糖尿病にならない**ことにもつながります。

一方、運動をすると筋肉が収縮することによって血糖が筋肉に取り込まれ、エネルギーとして使われます。つまり、血液中に余っている糖が有効活用されます。血糖値は食後の約３０分～１時間後にピークを迎えます。その間に少しでも体を動かすと、糖が消費されて血糖値の急上昇を防止することができます。

ウォーキングなどの有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。さらに筋肉量が増え、基礎代謝も高まります。基礎代謝量が多い人は、脂肪が燃えやすく肥満になりにくいとも言われています。筋肉運動は**ダンベル、スクワット**などですが、無理のない範囲で行いましょう。

食後、**ウォーキングやラジオ体操、サイクリング**など自分が継続できそうな運動をまず始めてみませんか。糖質の摂り方の工夫や運動を習慣的に行うことで**「食後高血糖」**を改善できるかも知れません。