



血糖値を急上昇させない

4つのルール



能代厚生医療センター
糖尿病代謝内科



糖尿病とは・・・



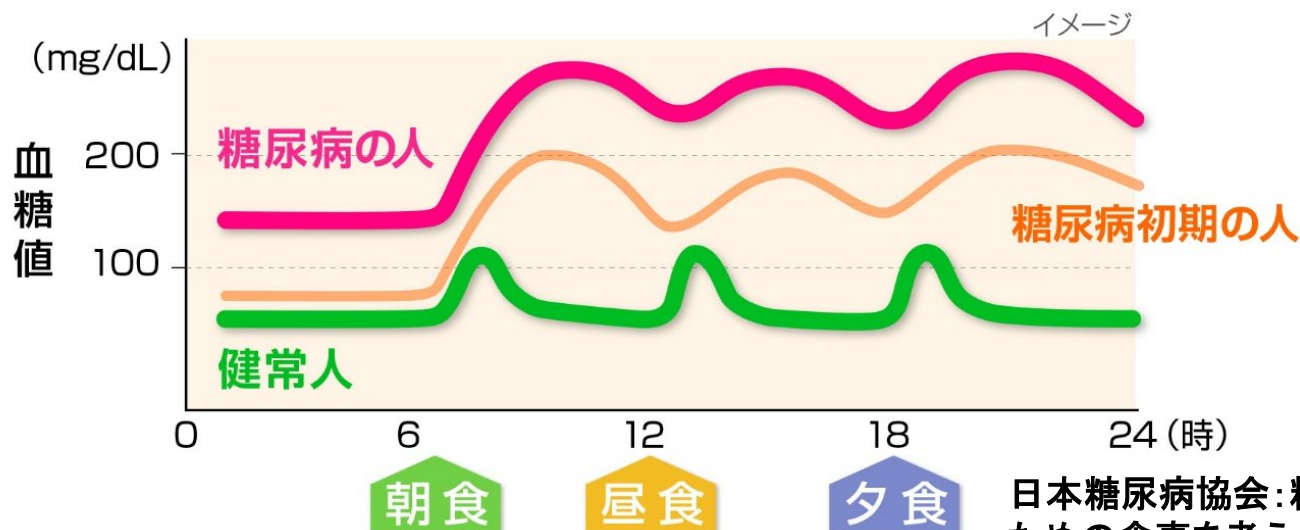
血液中のぶどう糖(血糖)を下げるインスリン
(すい臓で作られるホルモン)がうまく
働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる
病気です



食後高血糖とは…

食後2時間の血糖値が140mg/dl以上の高い状態が続くこと

糖尿病だけでなく、糖尿病予備群においても重要な指標の一つ



血糖値を上昇させない4つのルール

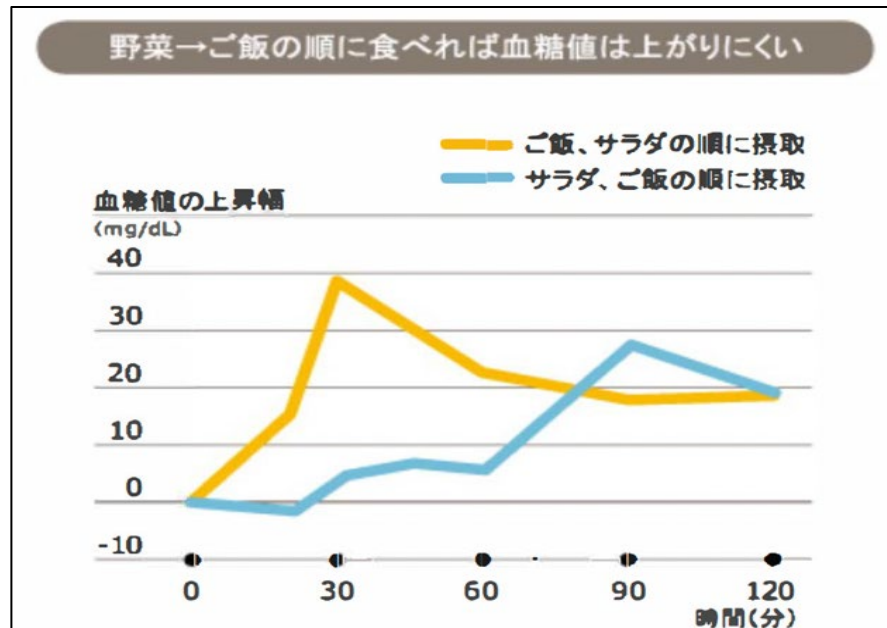
その1 野菜を最初に食べる

野菜に含まれる食物繊維は、糖質(主食)の分解や吸収を遅らせて血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります

- ①野菜 ②汁物 ③肉・魚 ④ご飯



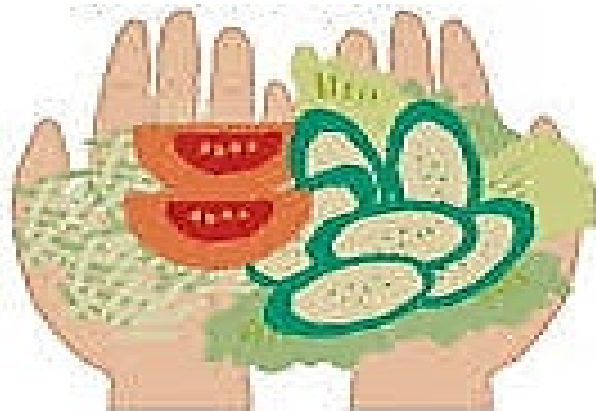
食べる順番



ポイント① 1日の目標量は野菜350g

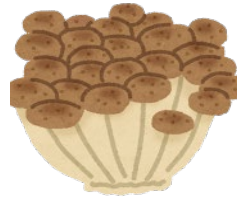
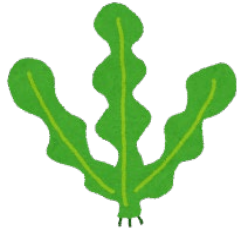


生なら両手3杯分、茹でたら片手3杯分



ポイント② 主食の前に食べたい食品

海藻、きのこ、こんにゃく



ポイント③ 気を付けたい野菜やいも類

じゃが芋、里芋、さつまいも、長芋、
かぼちゃ、とうもろこし等



血糖値を上昇させない4つのルール

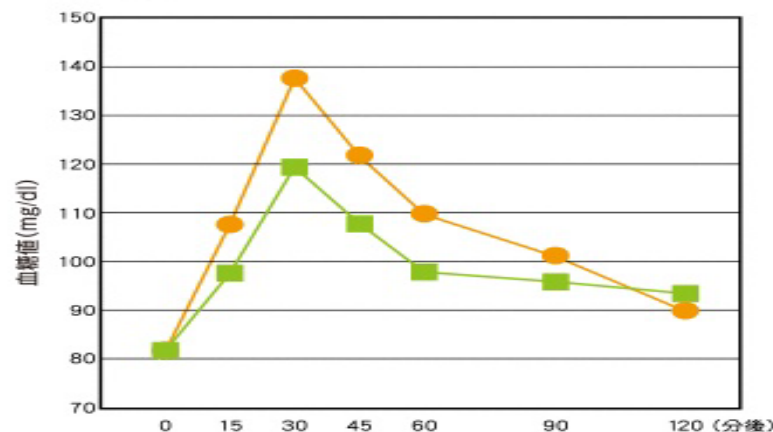
その2 お酢を追加する



酢は唾液に含まれる消化酵素の働きを弱める働きがあり、また食物を胃から小腸へ送り出す時間を遅くします

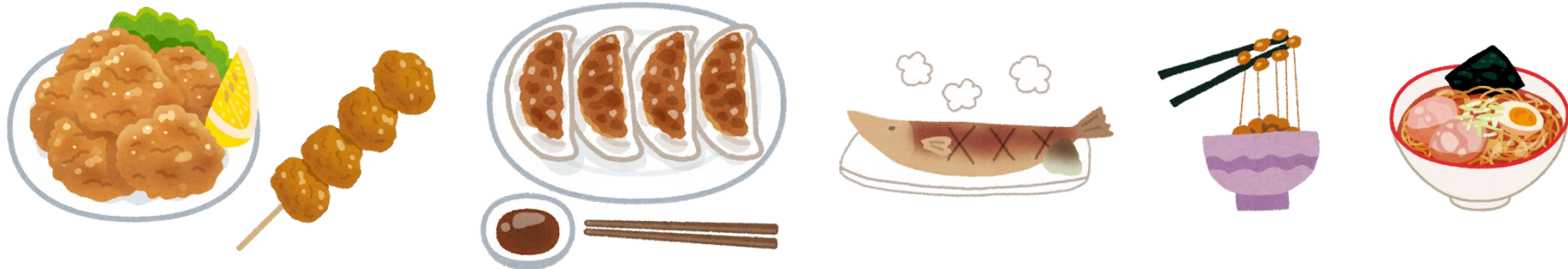
- ご飯(白飯)+食酢約15mlを含むワカメを食酢で和えたものをとった人
- ご飯(白飯)+食酢を含まないワカメのダシ醤油和えをとった人

血糖値の変化



ポイント① 料理にかけて食べる

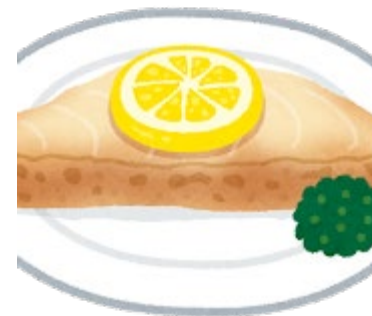
から揚げ、焼き鳥、ぎょうざ、焼き魚、納豆、等



ポイント② お酢のかわりに活用

梅干し(塩分が多いので食べすぎには注意が必要)

レモン、すだち、かぼす、ゆず等の柑橘類



血糖値を上昇させない4つのルール

その3 乳製品を一緒にとる

乳糖がゆっくり分解、インスリンの働きもよくする

- ✓ 牛乳が血糖値の上昇を抑えます
- ✓ ヨーグルトやチーズでもOK
- ✓ ただしエネルギーが高いので摂りすぎには注意が必要



血糖値を上昇させない4つのルール

その4 主食を置き換える

血糖値が上昇しやすい

白米ご飯、食パン、ロールパン、うどん



食物繊維がプラスされる

血糖値が上昇しにくい

玄米ごはん、麦入りごはん、ライ麦パン、
全粒粉パン、そば、パスタ



ポイント① 冷ご飯や冷凍ご飯は低GI

低GI = 血糖値が上昇しにくい



ポイント② かけご飯や混ぜご飯は低GI

とろろご飯、玄米ご飯、わかめご飯、
納豆ご飯、ひじきご飯、卵かけご飯、
おかかご飯、白米ご飯



GIの低い順に並んでいます



毎日の食事を変えることは出来ない…
カロリー計算はむずかしい…

毎日楽しく食事をするのが一番大切です
少しの工夫でおいしく健康的な食事をとることができます
今日から少しずつ始めてみませんか？

