



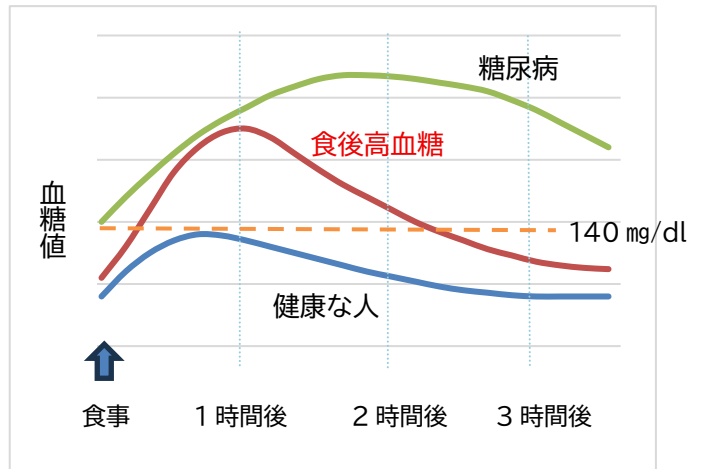
# 食後高血糖にご注意！

## 食後高血糖とは

食後 2 時間が過ぎても、血糖値が高い状態のことをいいます。空腹時の血糖値が正常な方でも、食後に血糖値が大幅に上昇し、その後正常に戻るのに時間がかかってしまうことがあります。

## 食後高血糖が続くと

隠れ糖尿病ともいわれ、糖尿病になる可能性が高いとされます。また血管を傷つけ、動脈硬化を進めてしまい、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れがあります。



食後高血糖の血糖値の推移(イメージ)

## こんな人は食後高血糖に注意

- 食後の眠気やだるさがある
- 早食い
- 食事を抜くことがある
- 甘いものをよく食べる
- 甘い飲み物をよく飲む
- 睡眠不足が続いている
- 血縁者に糖尿病の人がいる
- ストレスが多い




☺ 普段の食生活や運動をほんの少し意識して変えるだけでも、食後高血糖を解消・予防することができます。

☺ ポイントは、糖質が体に吸収されるスピードを遅くすることや、血糖値の急上昇を抑えることです。

## ❖ 食後高血糖を防ぐコツ ❖

### ① 主食・主菜・副菜をそろえて

バランスよく食べましょう

【主食】	【主菜】	【副菜】
		 
ごはん、パン、めん類など 炭水化物(糖質)が多い	肉、魚、卵、大豆・大豆製品など たんぱく質、脂質を含む	野菜、きのこ、海藻 ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む



☺ 主食だけの食事は控えましょう。うどんとおにぎり、ラーメンとチャーハンなど、主食に偏ると糖質が多くなり、血糖値を急激に上昇させてしまいます。



## ②食べる順番は、1. 副菜→2. 主菜→3. 主食

野菜・海藻・きのこには食物繊維が含まれ、最初に食べると糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の上昇もゆるやかになります。

☺野菜だけで満腹になってしまい、たんぱく質が不足してしまう場合は、主菜も含めて“おかず”から食べるようにしましょう。



☺ごはんには食物繊維の豊富な玄米や押し麦などを混ぜれば、糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の急上昇が抑えられます。

## ③1日3食、規則正しく食べましょう

朝食を抜き、空腹状態で昼食をたっぷり食べると血糖値が急上昇します。欠食、まとめ食いはせず、3食きちんと食べましょう。



## ④ゆっくりよく噛んで食べましょう

早く食べると血糖を下げるホルモン(インスリン)の分泌が血糖の上昇に間に合いません。また、よく噛んで食べないと食べ過ぎにもつながります。



ゆっくりよく噛んで腹八分目

## ⑤間食で糖분을摂りすぎない

甘いお菓子よりも、果物+牛乳やヨーグルトなどに。その他、ナッツや枝豆などもお勧め。



☺特に、糖質が多く含まれる甘い飲料は吸収が早く、短時間に多くの糖質を摂ってしまうため、血糖値を急激に上昇させてしまいます。

## ⑥食後に運動する

血糖値は食後30分～1時間ほどでピークを迎えます。その間に運動をすると血糖値の急上昇防止になります。ウォーキングやストレッチ、スクワットなど、少しでも動くようにしましょう。



生活習慣をふりかえって、食後高血糖を防ぎましょう