2024 秋 No.107

待合室だより

栄養士

～血糖値を上げる食事について～

美味しいものがたくさんある秋、食欲も増えますね。しかし、食べ過ぎによる血糖値が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今回は、血糖値を上げるお食事について、誤解とポイントをお伝えします。

①血糖の敵は糖質？甘い物だけ制限する？

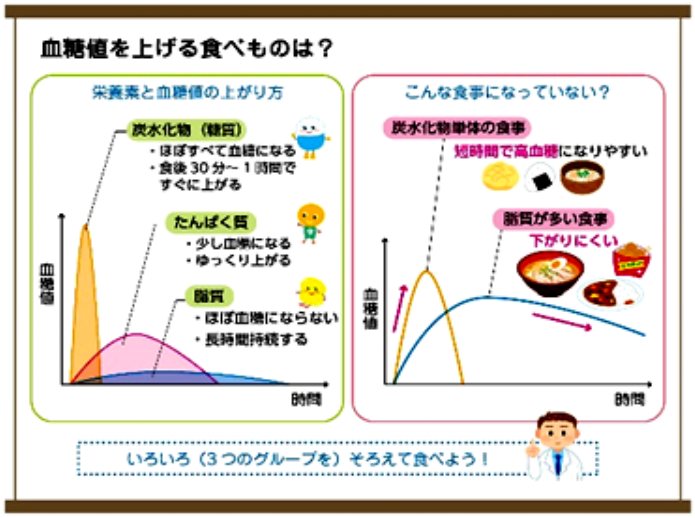
それは誤解です！
糖質（炭水化物）は、エネルギー源となり必要な栄養素です。身体に必要な栄養素は、他にもたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン、食物繊維など…　それぞれに役割があり、どれもバランス良く摂ることが必要です。
食卓に主食（ごはん・パン・麺）　主菜（肉・魚・大豆製品・卵）　副菜（野菜・きのこ・こんにゃく・海藻）を揃えることで、バランスよく栄養素をとりましょう。

注目の栄養素　：　食物繊維

腸内で消化されにくく、他の栄養素の吸収を穏やかにしたり、噛み応えがあるため食べ過ぎを予防してくれます。
1食あたり、生野菜は両手1杯、温野菜は片手1杯
取り入れましょう。

②血糖が上がる＝悪いこと？

それは誤解です！3大栄養素と血糖値の関係を図で見てみましょう。



© メディカ出版　　ニュートリションケア2021年冬季増刊

血糖が身体に良くない影響を及ぼす時は
1. 血糖が上がりすぎる
2. 上がり方が急すぎる
3. 血糖が高い状態が長すぎる　　時です。

図を見ると、極端に糖質や脂質が多い食事は血糖値の状態が身体に良くない影響を及ぼしていますね。

たんぱく質は血糖の上昇が緩やかです。
脂質が少ない肉や魚、大豆製品を積極的に取り入れることで上手に血糖コントロールができますよ。

③血糖が上がるなら1食抜けばよい？

それは誤解です！②でお伝えしたように、血糖の上がり方や持続時間がポイントになります。
食事を抜いてしまうと、次の食事での血糖値が反動で上がりやすくなってしまいます。さらに、空腹時の血糖値と食後の血糖値の差が大きくなり、血管が傷つきやすくなってしまいます。
食事は3食規則的に食べ、主食の量も同じ量にして血糖の変動を安定させましょう。

低糖質のレトルト食品や食物繊維たっぷりマンナンごはんも取り扱っています。
気になる方はスタッフまでお気軽にお声かけください♪

Pharmanet-mie

ほほえみ薬局・高茶屋薬局
白塚薬局・すこやか薬局