

栄養科

血糖値、気にしていますか？

チェックしよう！あなたの食習慣

◎あなたは次のような食べ方をしていますか？

- 栄養バランスを気にせず食事をしている
- 早食い・ドカ食いをする
- 食事を抜くことがある
- ジュースなど糖分が入った飲み物を毎日飲む



当てはまるものがあつた方は、
これらの食習慣が高血糖を招いているかもしれません。
この機会に食生活を見直すため、
チェックボックスで当てはまつた内容について、確認してみましょう！

あなたに合つた体重と 適正なエネルギー量は？

肥満があるとインスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きが弱くなるため、血糖値が上がりやすくなります。適正な体重を維持し、日常生活に必要なエネルギー量の食事をとる必要があります。

自分の適正な体重を知りましょう！

$$[\text{身長(m)}] \times [\text{身長(m)}] \times 22 = \text{目標体重(kg)}$$

例) 身長165cmの場合

$$1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m}) \times 22 = 59.89 \div 60(\text{kg})$$



1日の適正な摂取エネルギー量を知りましょう！

$$[\text{目標体重(kg)}] \times 25 \sim 30(\text{kcal}) = \text{1日の摂取カロリー(kcal)}$$

例) 身長165cmの場合

$$60(\text{kg}) \times 25 \sim 30(\text{kcal}) = 1,500 \sim 1,800 \text{ kcal}$$

食習慣を見直し高血糖を防ごう

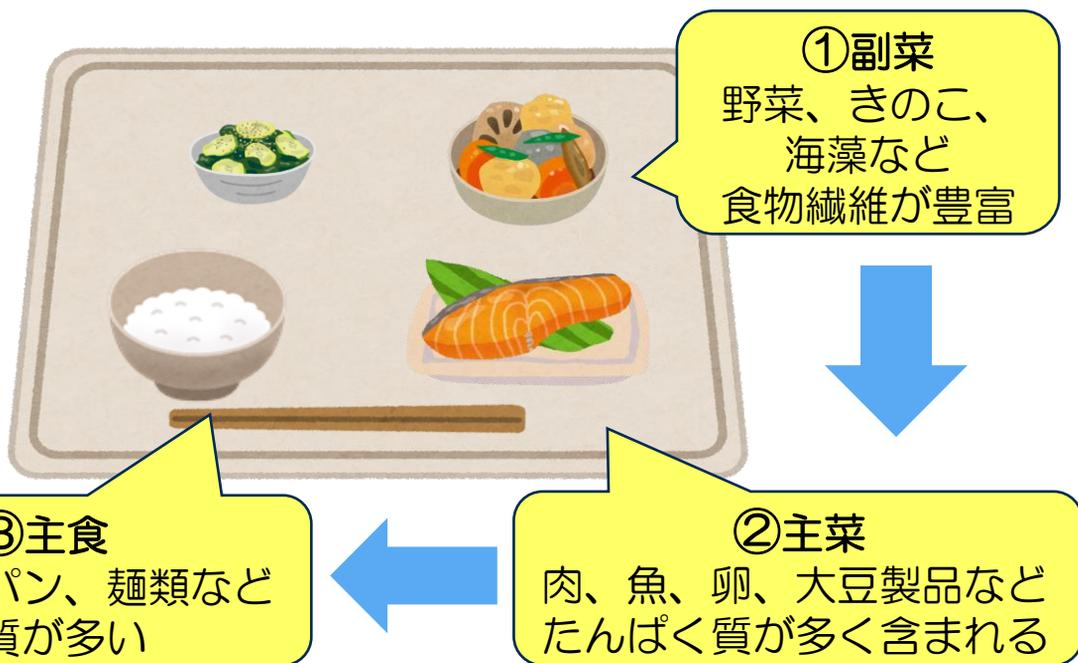
食事をとると血糖値は上昇しますが、すい臓から分泌されるインスリンによって血糖値は正常値に戻ります。インスリンの分泌が少なかったり、効が悪いと血糖値が高くなります。高血糖が続いたり、血糖値の変動が大きいと、血管壁が傷つき様々な病気を引き起こします。そのため、**血糖値が急上昇したり、高血糖の状態が長く続かないようにすることが大切です。**

✓ 栄養バランスを気にせず食事をしている

ご飯やパン、麺類などの主食だけの食事は食後高血糖を招きます。食物繊維は糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぎます。1日に必要な栄養素をとるためにも、**主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが大切です。**

～理想の食事と食べる順番～

主食よりも先に肉や魚、野菜を食べると、血糖上昇を抑える効果があります。食べる順番も意識してみましょう。



✓ 早食い・ドカ食いをする

よく噛んで食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。また、よく噛むことで満腹中枢が刺激されるので食べ過ぎを防ぐことにつながります。

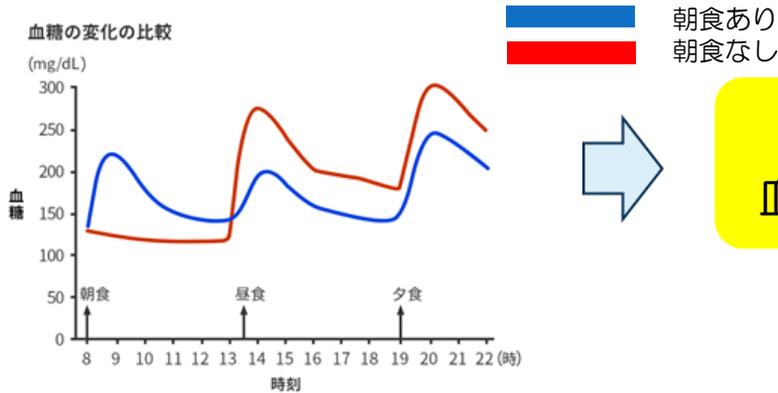
ゆっくり食べるコツ

- ・ 歯ごたえのある食材を選ぶ
- ・ 一口ごとに箸を置く
- ・ 一口の量を減らす
- ・ ながら食べをしない

食習慣を見直し高血糖を防ごう

✓ 食事を抜くことがある

〈朝食を抜いた場合の血糖値の変化〉



昼食・夕食後の
血糖値が上昇する



Jakubowicz D, et al. Diabetes Care. 2015;38(10):1820-1826. より簡略図

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons CC BY license.

Copyright © 2015, American Diabetes Association

欠食すると1日の総摂取エネルギー量は、3食食べた時よりも減少します。欠食によるストレスで次の食事量が増えてしまうことがあります。また、空腹の時間が長いとインスリンの働きが悪くなり高血糖に繋がります。

水分に含まれる糖分に注意！

✓ ジュースなど糖分が入った飲み物を毎日飲む

清涼飲料水に含まれている糖分は消化吸収しやすく、急激な血糖上昇につながります。気が付かないうちに大量の糖分を摂取している場合があるので注意が必要です。

含まれている糖分を
角砂糖の個数で
たとえてみると…



緑茶
500ml
角砂糖0個分



乳酸菌飲料
65ml
角砂糖4個分



スポーツドリンク
500ml
角砂糖9個分

果汁100%
オレンジジュース
200ml
角砂糖8個分



缶コーヒー（加糖）
250ml
角砂糖5個分



コーラ
500ml
角砂糖15個分

