

血糖値が 上がりにくい食べ方



血糖値の上昇をゆるやかにするには「食べ方」で変わります。ぜひ実践してください。

ポイント1・適切なエネルギーの量 腹八分目に

慢性的な食べ過ぎは余分なブドウ糖をつくり、糖尿病を発症させる最大の原因になります。適正体重を計算しましょう。

体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m = BMI (体格指数)

18.5 以上～25 未満 普通 ・ 25 以上 肥満

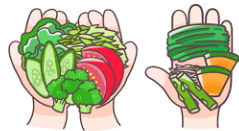
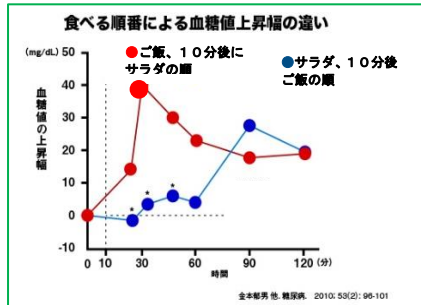
BMI が 25 以上の人は食べ過ぎです。

食事は腹八分目を心がけ、間食に注意しましょう。



ポイント2・野菜や海藻から先に食べる

食事のメニューには血糖値を上げやすい主食（ご飯、パン）と血糖値の上昇が緩やかな食べ物（野菜、きのこ類、豆類、海藻類）があります。食事を食べる時は野菜から食べ始めると急激な上昇を抑えることが出来ます。主食より先におかずを食べ始めるように心がけましょう。



野菜は1日350g以上を目標に食べましょう

おかずを食べてから主食を食べ始めるまで 10 分程度差があると血糖値の上昇が緩やかになります。そのためにはゆっくりよく噛んで食べる事が大切です。

ポイント3・栄養のバランスが整った食事を摂ろう

炭水化物だけの食事で済まらずにたんぱく質や脂質を含む食品を組み合わせよう。

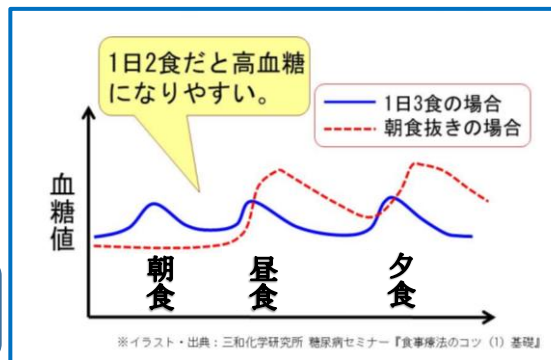


血糖値が上がりやすい食事の組み合わせ例



ポイント4・3食規則正しく食べよう

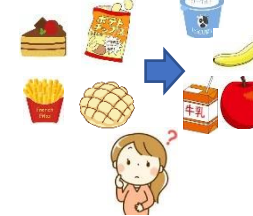
欠食をすると次の食事の食後血糖値が上がりやすくなります。3食規則正しく食べる事は肥満や脂質異常などの対策にもなります。



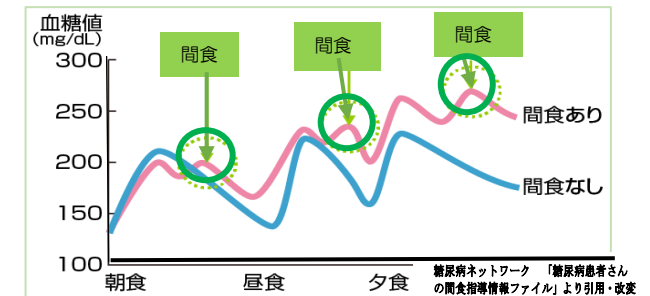
ポイント5・間食との上手な付き合い方

間食をすると血糖値の高い状態が続き、インスリンを分泌する膵臓に負担がかかります。

間食は1日80～120Kcalまでにしましょう！



間食をちょこちょこ食べていると1日中血糖値の高い状態が続きます。特に夕食後、就寝前の間食は朝の血糖値を上げる原因になります。よく動いた後や午後の3時頃に量を決めて楽しむようにしましょう。



ポイント6・アルコールとの上手な付き合い方

適度なアルコール摂取は糖尿病の発症を抑制と言われています。しかし多量飲酒によって糖質が血糖値の上昇を招き高血糖を引き起こします。また、アルコールによる肝障害、膵障害が加わると血糖コントロールが難しくなります。

適正飲酒量 (1日当たり1種類の場合)



ビール中瓶 1本 (5度) 500ml	日本酒 1合 (15度) 180ml	焼酎 0.6合 (25度) 100ml	ウイスキー (40度) 60ml	チューハイ (7度) 350ml	ワイン (12度) 200ml
---------------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------

お酒は「適量」を守りましょう。

厚生労働省ホームページより