



第74回 栄養教室



血糖値を上げにくい 食生活を送りましょう♪

～血糖値の上昇を緩やかにする食生活で
生活習慣病を予防しましょう～

(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

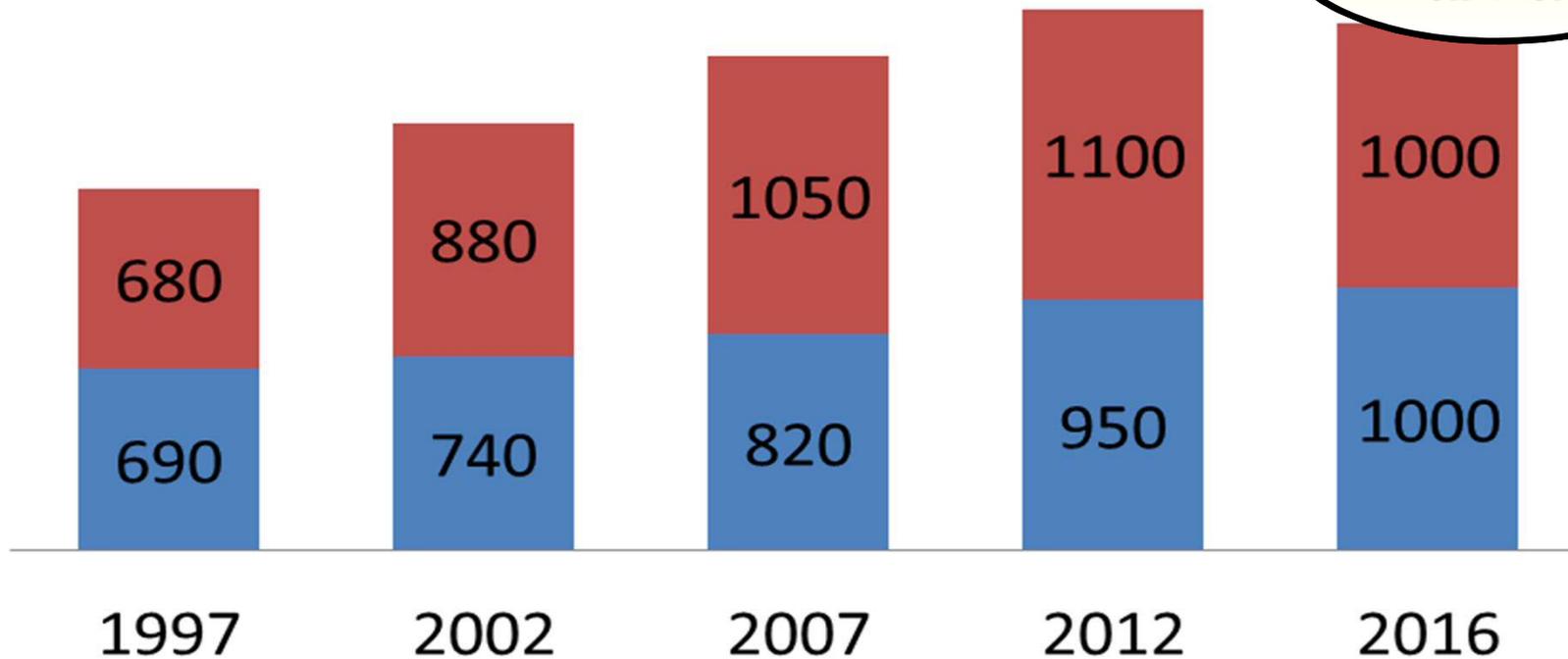
原田多紀子
白松みゆき



糖尿病患者は増加している

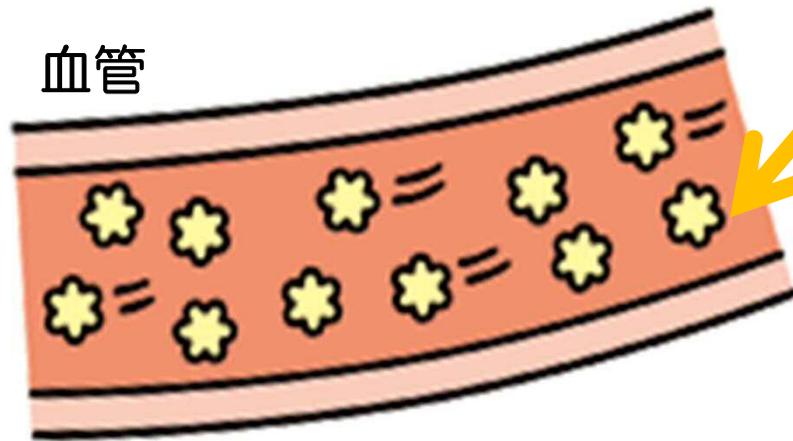
総数2000万人

5人に1人が
糖尿病



- 糖尿病の可能性が否定できない人
- 糖尿病が強く疑われる人

糖尿病ってどんな病気？



血糖(ブドウ糖)

生命維持をするための
大切なエネルギー源



血液中の「ブドウ糖」である「血糖」の量が、
慢性的に多い病気

血糖値を下げるのはなに？

 膵臓から分泌される**インスリン**というホルモン

<インスリンってなんだろう??>

- 血糖値を下げる働きをするホルモン
- ブドウ糖を脂肪やグリコーゲンに換えてエネルギー源として蓄える働きなどもしている。

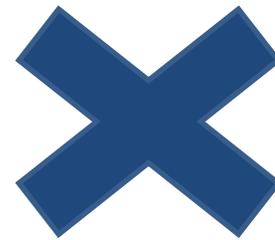
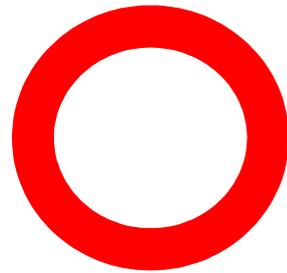


血糖値を下げるホルモンは、
僕しかないんだよ。

日本人の特徴 ウソ？本当？

質問1

日本人は、血糖値を下げるホルモン
「インスリン」分泌機能が弱いです。
○か×か？



もともとインスリン分泌量が弱い日本人が、欧米化した食生活をすると、糖尿病になりやすい。

どうして糖尿病になるの？



生活習慣や遺伝体質によって、血糖値を下げるホルモン「**インスリン**」の働きが悪くなったり、分泌量は少なくなるから。



インスリン分泌障害

インスリンの分泌する量が少ないか、分泌するタイミングが遅いために、血糖値が高くなる。

インスリン作用障害

主に肥満によってインスリンの働きが悪くなり、血糖が高くなる。

糖尿病を引き起こす原因？

ストレス



運動不足



食べ過ぎ



肥満



毎日の生活習慣が糖尿病を引き起こす
大きな原因の1つでもある

糖尿病を引き起こす原因？

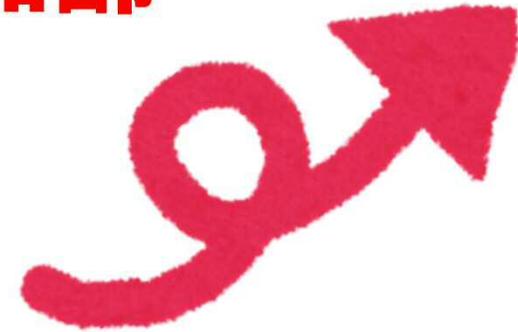
家系



糖尿病になりやすい体質は、糖尿病を引き起こしてしまう大きな原因の1つでもある。

※糖尿病体質であるからといって必ず糖尿病になるわけではない。

加齢



膵臓の働きが弱くなりインスリンの分泌が低下。また、加齢で筋肉量や基礎代謝が低下することでインスリン抵抗性が出現。

高血糖が身体に及ぼす悪影響



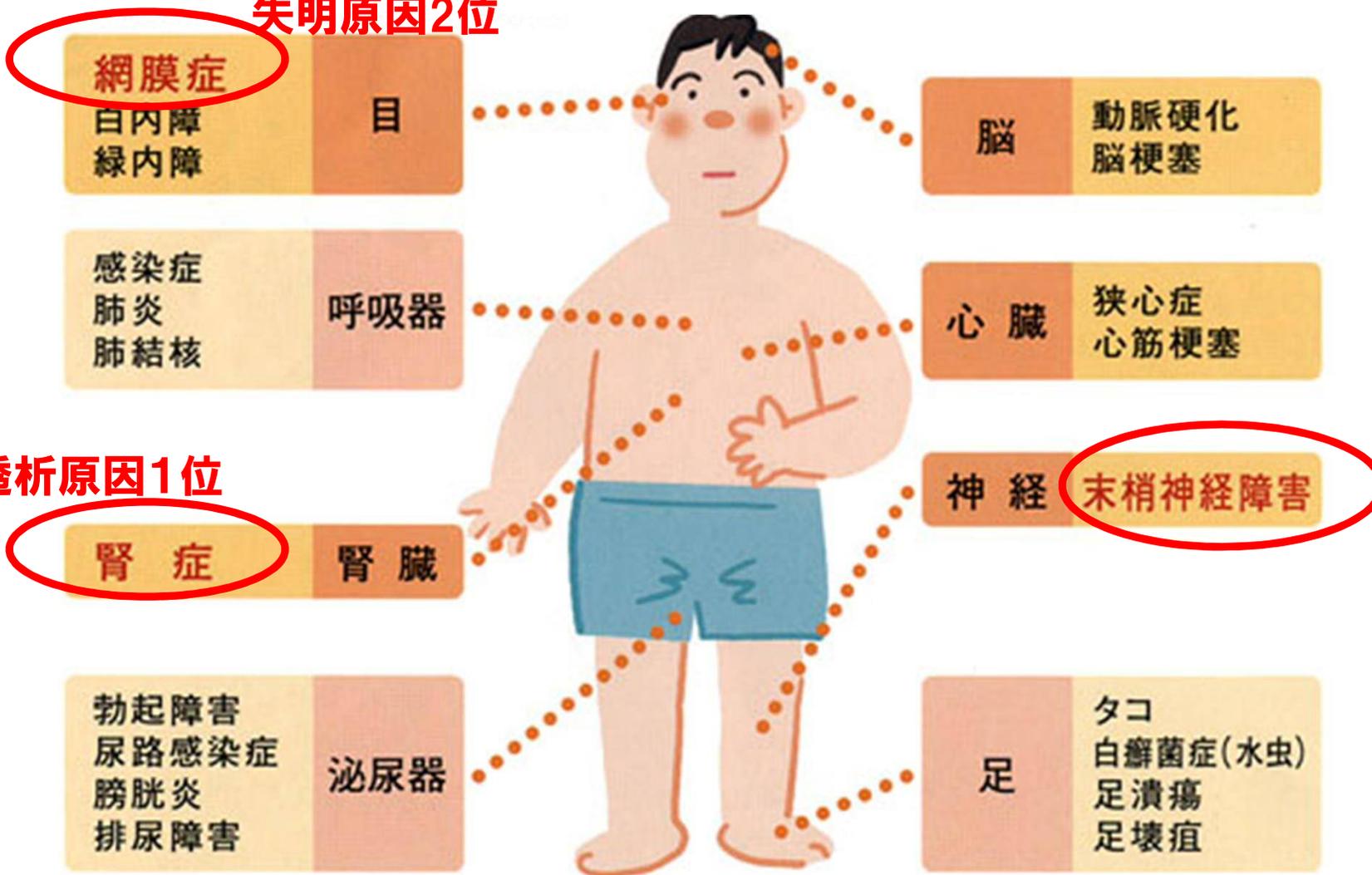
ブドウ糖が血液中に増え過ぎると、活性酵素の発生を促し血管の内膜を傷つける。



傷ついた血管の内膜にコレステロール等が蓄積することで血管が硬く厚くなり**動脈硬化**が進む。

高血糖は**全身の血管**を傷つける

失明原因2位



透析原因1位

糖尿病の自覚症状とは？

3大症状

- のどが渇く
- たくさん飲む
- 尿の量が多い

- 体重が減る
- 手足のむくみ しびれ
- 目がかすむ
- すぐお腹がすく
- 疲れる 身体がだるい



※糖尿病は無症状のまま進行する病気。
自覚症状を感じたときには、合併症を起こしていることが多い。

どんな検査をすれば 糖尿病と分かるの？

①空腹時血糖値



糖尿病域

126m g / d l

糖尿病
境界域

110m g / d l

正常高値

100m g / d l

正常

糖尿病の診断基準

	早朝の 空腹時血糖	ブドウ糖負荷後 2時間の血糖値
糖尿病型	126mg/dl以上 または	200mg/dl以上
境界型	糖尿病型にも正常型にも 属さない	
正常型	100mg/dl未満 および	140mg/dl未満

※HbA1C \geq 6.5%の場合も糖尿病型とする。

糖尿病を予防するポイント

適正な食事

習慣的な
運動

内臓脂肪の減少
肥満の予防

筋肉量を維持

インスリンを効きやすくする
膵臓への負担軽減



定期的な**健康診断**を
受けることも大切♡

糖尿病の
予防

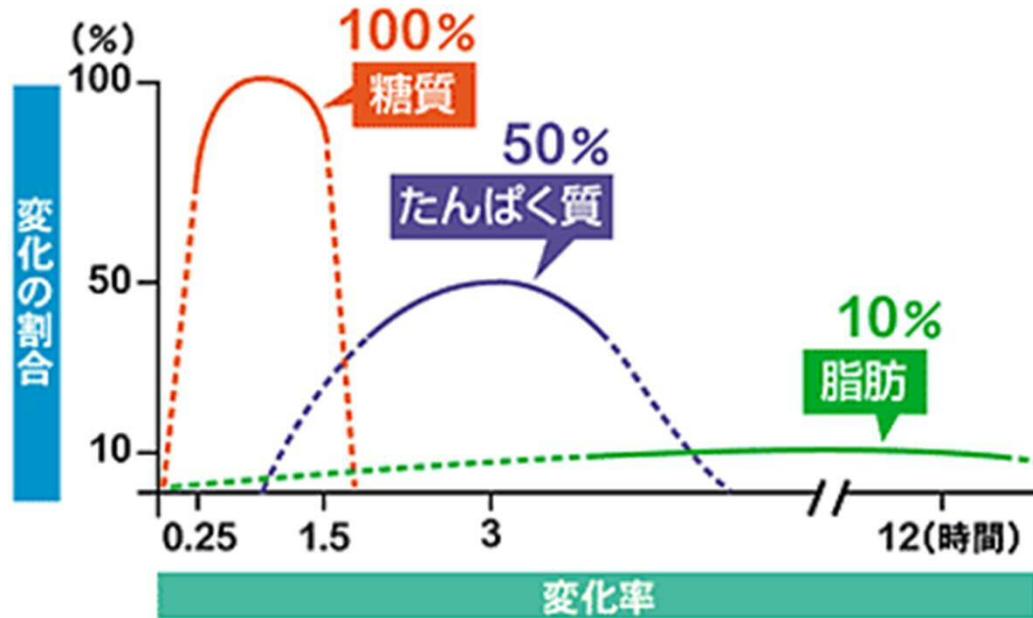
習慣的に
血糖値を上げにくい
食生活を送る事が大切

糖尿病にないやすいかチェック！

- 太っている
- 食べ過ぎている
- お酒をたくさん飲む
- おやつを必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夕食が遅く極たんに多く食べる
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ジュース類をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 妊娠中血糖値が高いと言われた
- 40歳以上である

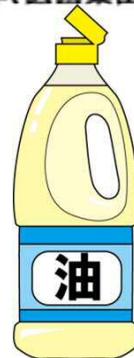
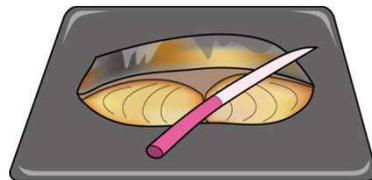
血糖値の上がい方

栄養素が血糖(ブドウ糖)に変わる速度



出典「糖尿病教室パーフェクトガイド」(池田義雄監訳、2001年、医歯薬出版刊)

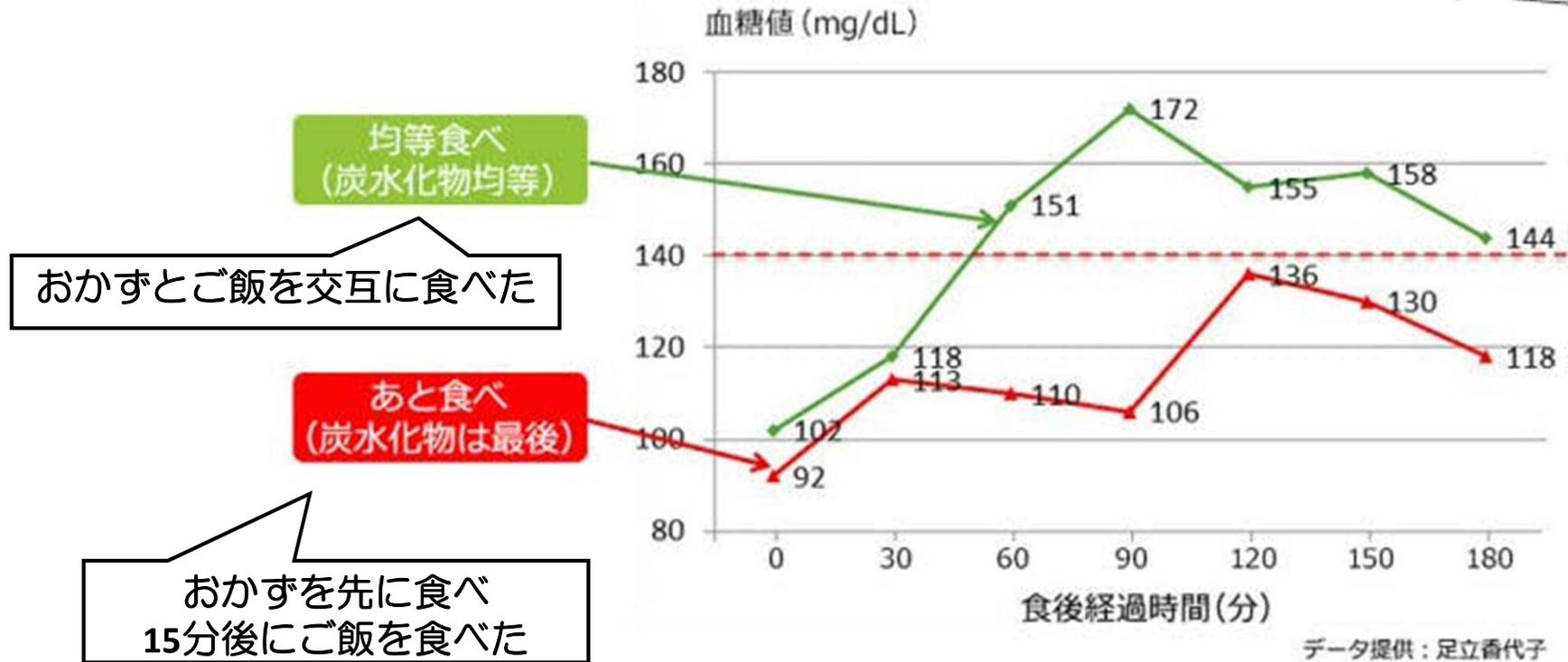
糖質は、消化吸収が早く、食後30分前後で血糖値を上昇させます。たんぱく質は3~4時間後、脂質は消化に時間がかかる為、4~12時間後にゆっくり血糖を上昇させます。



食べ合わせと順番も大切！



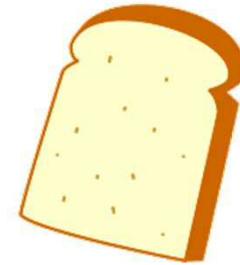
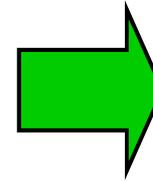
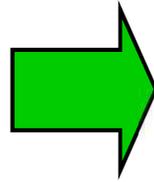
【図2】糖質を最後に食べる「あと食べ」の効果は？



ご飯130g、魚1切れ、野菜料理130gを用意。
食べ方を変えて比較した

日経Goodayセレクトより

食事をするときには・・・



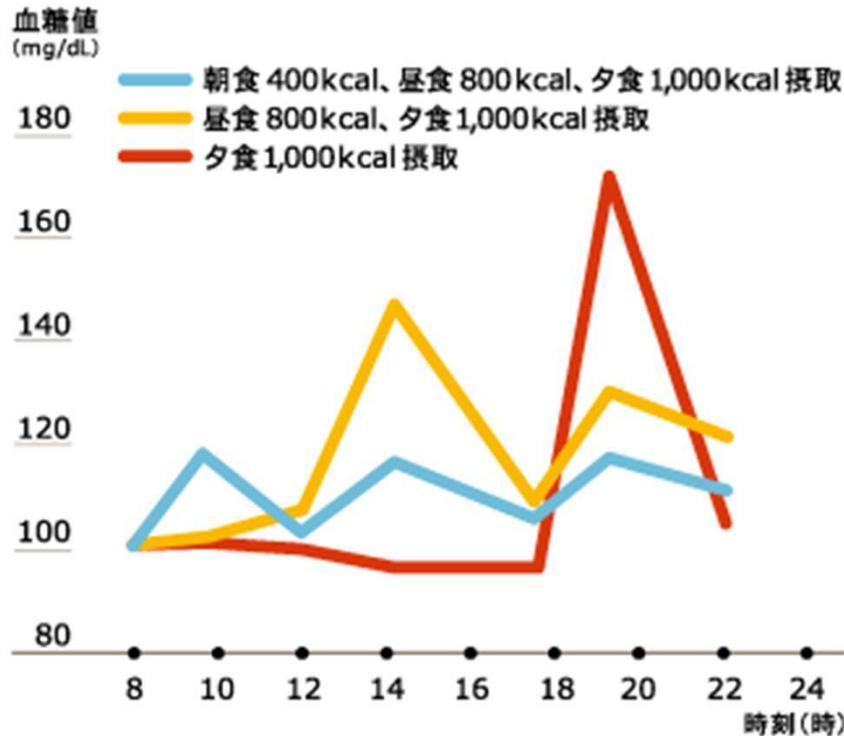
野菜などのおかず

肉・魚

ごはん・パン

食物繊維の多い物から食べましょう♪

欠食は食後高血糖のもと



健康な 91 人を対象に、3 食とも食べた場合 (—) と朝食を抜いた場合 (—)、朝食も昼食も抜いた場合 (—) で血糖値を比較。欠食によって 1 日の総摂取カロリーは減るが、欠食後の血糖値が上がりやすくなることがわかる。

(データ: Diabetes, 2008 Oct; 57 (10): 2661-5.)

欠食すると...



1食抜いたり、夜遅く食べたりするのはやめましょう！欠食すると、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。また、食べてすぐに寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意です♪

朝・昼・夕の3食が基本

3

朝食

4

昼食

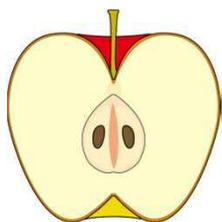
3

夕食

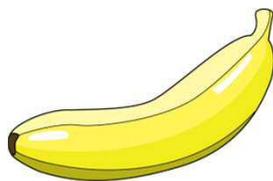
ゆっくり良く噛んで食べると
血糖値が上がりにくい!!!
目標は30分以上かけて食べる

おやつ目安

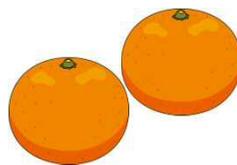
デザート・間食は
ヨーグルトや果物がオススメです！



リンゴ1/2個



バナナ1本

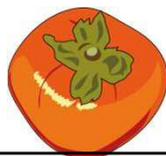


みかん2個

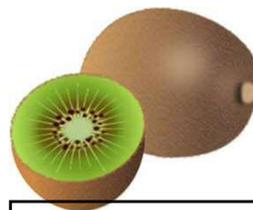
全て
80Kcal



グレープフルーツ2/3個



柿1個



キウイ1個半



牛乳120ml



桃1個



ぶどう約10~15粒



ヨーグルト120g

おやつを目安

甘い菓子類は『たまに』または『少量』でとどめるようにしましょう！



カステラ25g(1/2切れ)



ういろう40g(約1本)

全て
80kcal



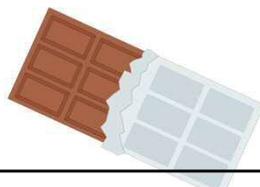
どらやき30g(1/2個)



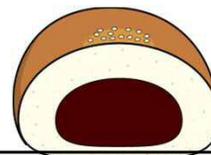
アイス40g
(スーパーカップ1/5)



ショートケーキ25g(1/4個)



板チョコ15g(1/4枚)



アンパン30g(1/3個)



アップルパイ35g(1/5個)



大福35g(1/2個)

ついつい食べ過ぎてしまう菓子類ですが・・・
高エネルギーで、消化・吸収の早い砂糖が多く
含まれるため、血糖値が上がりやすい！



おやつ選び方 & 楽しみ方のコツ

★食べる分だけを買う。(まとめ買いしない)

★お腹が空いている時に買い物はしない



★1食分のサイズが大きい物、トッピングが多い物は要注意

★衝動的に食べない！寝る前は食べない！

(活動量の高い昼間に摂る)

★ゆっくりと味わって食べる

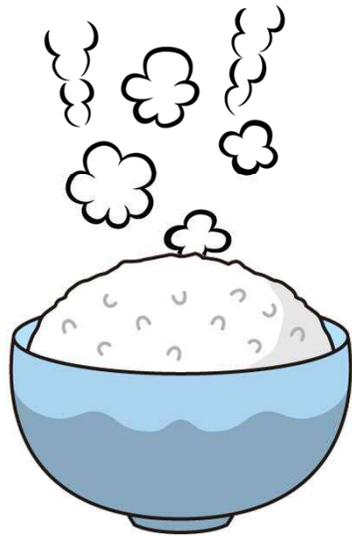
(お茶と交互に食べる工夫を！)



★クイズ1問目★

温かいご飯

冷たいご飯



血糖値を上げにくいのは？

正解は・・・

冷たいご飯

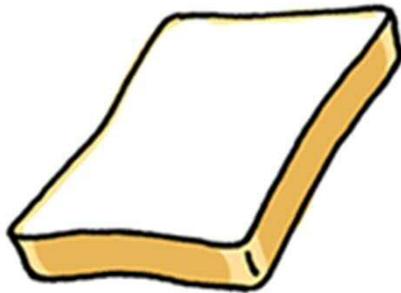


温かいご飯のデンプンは柔らかく消化されやすいが、ご飯を冷やすと、消化されにくい難消化性のデンプンに変化する！



★クイズ2問目★

食パンをそのまま



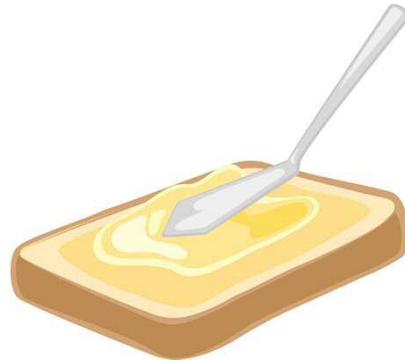
トーストした食パン
にバターを塗った



血糖値を上げにくい食べ方は？

正解は・・・

トーストした食パンにバターを塗った

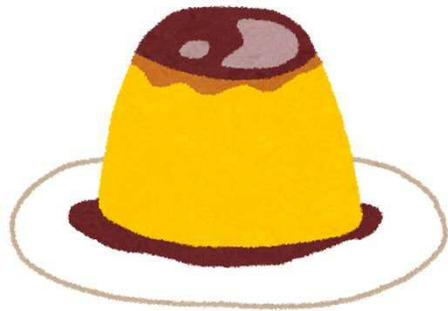


パンは焼いた方が難消化性デンプンが多くなります。さらにバターを塗ることで、消化がゆっくりになります！



★クイズ3問目★

カスタードプリン



餅入りぜんざい

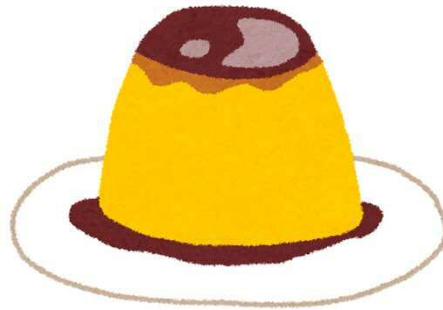


食後の血糖値を上げにくいのは？

それぞれ1人前

正解は・・・

カスタードプリン



カスタードプリンは卵と牛乳を主原料としているため、たんぱく質・脂質が主で、糖質が控えめです♪一方、ぜんざいは、あんこと餅、ほとんど糖質で出来ているため、血糖値を上げやすい！



食後の血糖値の上がりやすさ



せんべい

白飯

白飯 + 味噌汁

卵かけごはん

ひじきご飯

白飯 + 酢の物

納豆ごはん

寿司めし

ソフト

とろろご飯

プラスすると
良い食品！

大豆製品
お酢
油
乳製品
卵



まとめ

- ★野菜は必ず毎食しっかり摂りましょう
- ★酢の物やサラダなど野菜料理は先に！
良く噛んで食べましょう
- ★たんぱく質は毎食1品は食べましょう！
- ★1食のバランスを考え、できるだけ均等に
規則正しく食べましょう
- ★食物繊維の多いきのこ類・海藻類も忘れずに
- ★間食には、果物・乳製品がオススメです♪
- ★運動も忘れずに！