

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

糖尿病を防ぐために  
血糖値をコントロール！

糖尿病は、血液中の糖の濃度が必要以上に高くなってしまふ病気です。血液がドロドロになるため、血管が詰まりやすくなったり破れやすくなる「動脈硬化」が進みます。高血糖の状態が5年以上続くと、失明や腎不全・神経障害・心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を発症することが多いと言われていますが、初期段階では全く自覚症状がないのが怖いところです。

今回は、糖尿病を予防・改善するために効果的な「血糖値コントロール」の方法を紹介しします。

## 血糖値コントロールの鉄則 ～糖尿病を防ぐために～

### 日常生活における10の鉄則

#### 1.ベジタブルファーストを心がける

食事の際は最初に野菜を食べ、次に肉や魚、最後に他のおかずと主食を食べましょう。

#### 2.早食い禁止！

早食いは血糖値を急上昇させてしまいます。食事には最低20分かけましょう。

#### 3.朝食を食べる

朝食を抜くと、昼食を摂った時に血糖値が急上昇しやすくなります。炭水化物とタンパク質を組み合わせた朝食を摂ると、腹もちもよく、代謝が上がると言われています。

#### 4.糖質制限は適切に取り入れる

糖質制限は血糖値上昇を抑制しますが、極端な制限をしてしまうと筋肉量減少に繋がる恐れもあります。減量のために糖質制限を行う際は、極端に制限するのではなく、バランス重視で。期間も短期間にとどめましょう。

#### 5.夕食が遅い日は2回に分けて食べる

仕事が忙しく、夕食が遅くなる人が多い人は、夕方におにぎりやサンドウィッチなど軽めの食事を取り、帰宅後に肉や魚などのタンパク質、野菜を摂るようにしましょう。

#### 6.イモ類や果物の糖分に注意！

イモ類やトウモロコシには糖分が多く含まれているため食べ過ぎには注意しましょう。果物もビタミンやミネラルが豊富な一方、血糖値を上昇させやすいため注意が必要です。

#### 7.運動は継続できる方法を選ぶ

最も大切なのは「継続すること」です。自分のペースで、嫌になったりしない運動習慣を探してみましょう。

#### 8.自分の高血糖リスクを認識する

空腹時血糖値だけでなく、食後血糖値がどのくらい上昇するのかを調べることで、早めの対策を行うことができます。

#### 9.食後に身体を動かす習慣をつける

少しの動きでもOK！食後に身体を動かす機会を増やしましょう。血糖値の上昇を緩やかにできます。

#### 10.歯周病の人は糖尿病の確認を！

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病がある人は歯周病になりやすいことが分かっています。歯周病の人は一度、食後血糖値を調べてもらいましょう。

食後血糖値を知ろう

糖尿病の予防治療は、何よりも「早期開始」が大切です。そのため、まずは自分の高血糖リスクを知る必要があります。

糖尿病の診断には、血糖値やヘモグロビンA1c値が指標として使われます。血糖値は空腹時血糖を測ることが多いですが、空腹時血糖値が正常だからといって必ずしも安心はできません。空腹時血糖値が高くなくても、食後血糖値が跳ね上がる「隠れ糖尿病」の人も少なくないと言われています。近所の内科などで、食後2時間くらいは血糖値を測定してもらおうのも良いでしょう。自分の食後血糖値がどのくらい高くなるのかを調べておくと、早めに対策を行うことができます。

「ベジタブルファースト」で食後血糖値の上昇を緩やかに

「ベジタブルファースト」という食事が、食後の血糖値上昇を抑制すると言われています。

最初に野菜を5分かけて食べ、次に肉や魚、食べ始めから10分以上経ったら残りのおかずと一緒に炭水化物を食べるといふ順番で食事をする方法です。食物繊維には糖分の吸収を遅らせる働きがあるため、血糖値の上昇が緩やかになります。サラダや、野菜が多く入った味噌汁などを取り入れるのが効果的です。

継続できる方法を選ぶ

食事と同様に、血糖値コントロールのために重要なのが「運動」です。

とは言え、運動習慣のなかった方が何か運動を始めるといのは容易ではありません。運動といっても、必ずしもトレーニングをする、ということではなく、少しづつでも身体を動かす機会を増やすことが大切です。食事の後にすぐ座ったお皿を洗うのではなく、お皿を洗うなどのちょっとした動きをプラスするだけでも、食後血糖値の上昇を緩やかにできます。

ただし、野菜の中でもイモ類は糖質を多く含んでいるため、血糖値を急上昇させます。サラダにかけるドレッシングも、種類によっては糖質の割合が多い物もあるため注意が必要です。

何より大切なのは「とにかく継続すること」です。日常生活の中に取り入れやすく、嫌にならないような方法で、身体を動かす機会を増やしてみよう。

現在、もはや国民病になりつつある糖尿病、その厄介なところは、続発症が重症な割に自覚症状に乏しく、病気としての認識が甘いところにあります。

最近ではテレビや新聞でも「血糖値スパイク・インスリンスパイク」の文字をよく見かけるようになってきました。食事で多量の糖質を摂取すると、食後の血糖値が急上昇すると、膵臓から大量のインスリンが分泌されて一気に血糖値が低下することを言い、動脈硬化の原因になると言われています。

糖尿病を予防する上で最も重要な「糖化を防ぐ」ためには、食後の血糖値を急激に上げないこと、食後血糖値を緩やかにすることが大切です。今回は食後血糖値をコントロールするコツについてまとめてみました。



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1

仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274