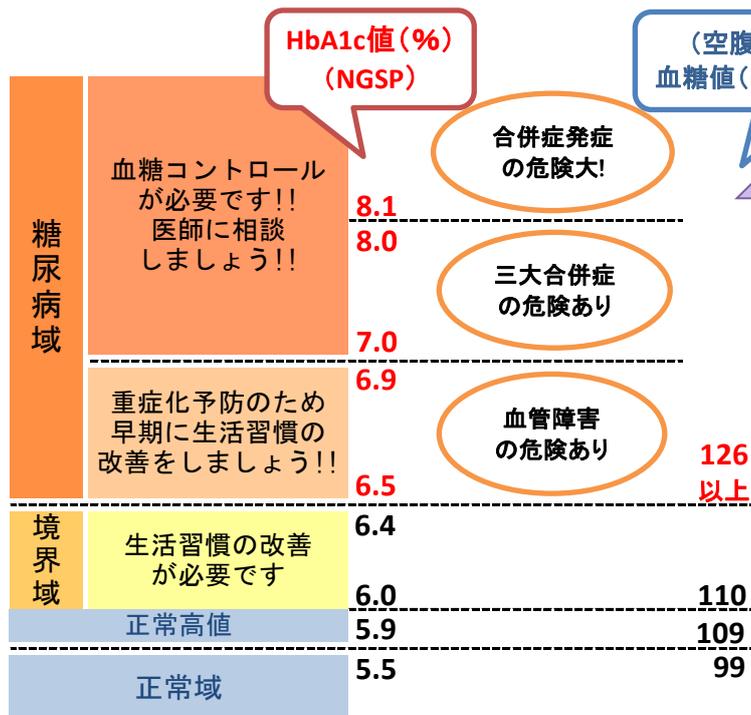


日本では、糖尿病や糖尿病の疑いのある方が年々増加しています。糖尿病は初期には自覚症状がないため、健康診断で血糖値等をチェックしていないと気付くことができません。また、糖尿病を発症し、それを放置してしまうと重篤な合併症を引き起こします。今回は、血糖値と食事の関係性について学び、糖尿病を予防するための秘訣をお伝えします。

糖尿病予防の秘訣

まずは血糖値をチェック!!



上に行くほどリスク大!

私の血糖値
(空腹時)は

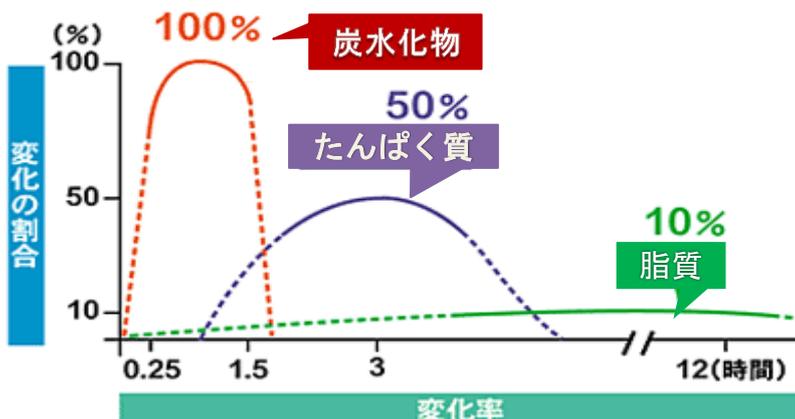
_____ mg/dl

私のHbA1c
(ヘモグロビン
エイワンシー)は

_____ %

炭水化物は血糖値を上げる!?

3大栄養素が血糖に変わる速度と割合

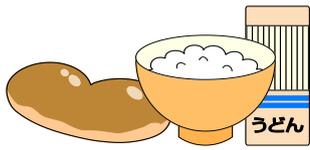


食品中の炭水化物は、**ほぼ100%**がブドウ糖に変わるので、食後の血糖値に大きな影響を与えます。たんぱく質や脂質も血糖値の上昇に影響しますが、炭水化物ほどではありません。炭水化物を含む食品は、その種類に関係なく、同じ量であれば、ほぼ同じ時間内に、同じくらい血糖値を上昇させます。

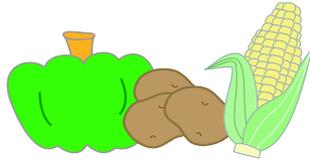
出典) 池田義雄監訳、Life with Diabetes 糖尿病教室パーフェクトガイド、医師薬出版、2001より改変

* 裏面もご覧下さい

血糖値を上げる「糖質」を大きく含む食品



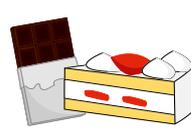
ごはん・パン・麺類などの炭水化物



かぼちゃ・いも類・とうもろこし



果物



菓子



お酒



ジュース

こんな食べ方していませんか？

外食の際に多いのが、炭水化物と炭水化物の重ね食べです。これは、炭水化物の過剰摂取となり、血糖値を上げる要因にもなります。



ラーメン



チャーハン

※ラーメン単品でもやし等をトッピングするとgood!!



パスタ

※パンをサラダに変えるとgood!!



パン

ワンポイント



うどん

※うどん単品でワカメ等をトッピングするとgood!!



おにぎり

血糖値を上げないコツ

○野菜のおかずから10分位かけて食べ始める。

(ドレッシング等少量の油と酢が含まれていると良い。)



○野菜のおかずを毎食摂る。

(1食の適量は、生野菜なら両手1つ分。茹でた物なら片手1つ分です。)



○炭水化物は硬めに調理し、よく噛んで食べる。

(長く茹でる、すりおろす、つぶす)等柔らかい調理法は吸収率を高める。

○炭水化物の摂り方に注意する。白い物は血糖値を上げる！

(白米より玄米！ 食パンよりライ麦パン！)

○お菓子類は、食後のデザートではなく間食として少量摂る。

(お菓子よりフルーツ！)



野菜がなかなか摂れない...

そんなあなたにオススメな方法

インスタントみそ汁で食物繊維をUP!!

- ①インスタントみそ汁のみそ分量を入れる。
- ②乾燥ワカメを大さじ2杯とろろ昆布を一つまみ入れる。
- ③お湯を入れ出来あがり



《編集後記》

糖尿病を発症すると完治することはありませんが、血糖値を上手にコントロールすることで、重篤な合併症を防ぐことが出来ます。まずは、1年に1回の健康診断で血糖値をチェックし、1に食事の調整、2に運動で肥満を予防、しっかり禁煙して糖尿病を予防しましょう。

(スタッフ一同)

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう！