

食後高血糖を抑える食べ方

食事療法のカギ

食後高血糖を抑えよう



糖質を多く含む食品をより多く摂取するほど、食直後の血糖値が急峻に高くなります。これを「血糖値スパイク」と呼び、死亡リスクを高める危険因子として注目されています。

食後の血糖値を抑えるには、「糖質の多い食事を控える」に「低GI食品を取り入れる」「食事の最初に野菜やおかずから食べ、主食（ご飯・パン・麺類など）は遅らせて、食べる順番を工夫する」など、これらを実践することで、急峻な血糖上昇を抑えられます。また、食間の血糖値が比較的安定するため、高血糖と低血糖を繰り返さない安定した血糖コントロールが可能です。



低GI値を食品に取り入れよう

「血糖値が上がりやすい食品」「高カロリー食品」とは限りません。

グリセミック指数（GI値）で食品がどれくらい血糖値を上げるかわかることが出来ます。炭水化物により血糖値の上昇具合を相対的な比率で数字に表わしたもので食品中の糖質量や消化のスピードによって決定されます。

高GI値食品は一気に血糖値を上昇させるため、血液中の糖を処理するために多量のインスリンが分泌され、分泌が追い付かなくなるということが起こります。

逆に低GI値食品では、糖が穏やかに取り込まれ、血糖値の上昇も緩やかになるため、インスリンも分泌しすぎることなく、糖は速やかに組織に吸収されます。また腹持ちも良いとされています。さらに脂肪がつきにくく肥満を防ぎます。

低

高


主食

玄米 (56) そば (59)
春雨 (32)

うどん (80)
スパゲティ (65)

精白米 (84)
餅 (85)・菓子パン (95)


蛋白質

卵 (30) 

魚介類   
肉類

野菜

大根 (26) もずく (12)
ほうれん草 (15)

かぼちゃ (65) 
とうもろこし (70) 人参 (80)
じゃがいも (90)

その他

ヨーグルト (25) 苺 (29)
牛乳 (25) オレンジ (31)

メロン (41)
バナナ (55)

砂糖類 
菓子類

食べる順番を工夫しよう

① まずは食物繊維

「サラダ」などに多く含まれています。消化や吸収のスピードを落とし、食後の血糖上昇を抑える働きがあります。



② 次に蛋白質・脂質

肉や魚に多く含まれる蛋白質や脂質が、血糖値を適切な範囲内に保つ働きをする、インスリンの分泌を促します。



③ 最後に炭水化物を

炭水化物（糖質）が多く含まれる（飯などの主食や果物は、からだを動かすエネルギー源です。

