

血糖値の上昇を緩やかにする 食事の摂り方

健康 コラム



秋田厚生医療センター 栄養科

まつしま かおり
管理栄養士・栄養副技師長 **松嶋 香織**

血糖値の高い状態が続くと、糖尿病や動脈硬化等のリスクが高まるため注意が必要です。血糖値は食べ方を工夫することで、上がりやすく、高血糖状態を防ぐことが出来ます。今回は血糖値を急上昇させない食べ方、組み合わせ方についてご紹介致します。

●1日3食欠かさず食べましょう

血糖値を安定させるには、1日3食(朝・昼・夕)きちんと食べることが重要です。欠食すると、空腹時の血糖値と食後の血糖値の差が大きくなり、血糖値は急激に上昇します。空腹で次の食事量が増えてしまうという傾向もあります。

また、遅い時間に食事を摂ると寝ている間も高血糖の状態が続き、脂肪も溜め込みやすくなります。夕食は、就寝の2時間前までに済ませることが理想的です。

●野菜を最初に食べましょう

野菜に含まれる食物繊維は、糖質の分解や吸収を遅らせて、血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。毎食、野菜を先に食べてからおかずや炭水化物(ご飯やパン)を食べましょう。きのこや海藻類、こんにゃくも食物繊維が多く、主食の前に食べると効果的です。また、いも類やかぼちゃ、とうもろこし等は糖質量が多く、糖尿病の

食事療法ではご飯と同じ分類です。主食と同様に野菜の後に食べましょう。

●お酢を上手に使いましょう

お酢は唾液に含まれる消化酵素の働きを弱める働きがあり、食べ物を胃から小腸へ送り出す時間を遅くする作用があります。その結果血糖値が緩やかになると言われています。ポイントは飲むのではなく食事に取り入れることです。飲むタイプのもは、砂糖やはちみつ等、血糖値を上昇させる糖質も多く含まれている場合が多くあります。栄養表示を確認するようにしましょう。

●牛乳・乳製品は食事と一緒にとりましょう

牛乳や乳製品に含まれるホエイプロテインを摂ることで、食後の血糖値が上がりにくくなると言われています。ホエイプロテインの働きは、食べ物の消化吸収速度を緩やかにしてくれることです。さらに小腸から出るインクレチンというホルモンの分泌を促し、血糖値のコントロールや食欲を抑える作用もあると言われています。ただし、牛乳・乳製品は脂質の量も多いので、牛乳の場合は、1日の摂取量はコップ1杯(180ml)程度が目安となります。

毎日の食事スタイルを変えることは難しいですが、少しの工夫で美味しく、しかも健康的な食事を摂ることが出来ます。無理せず出来そうなことから始めてみませんか。

