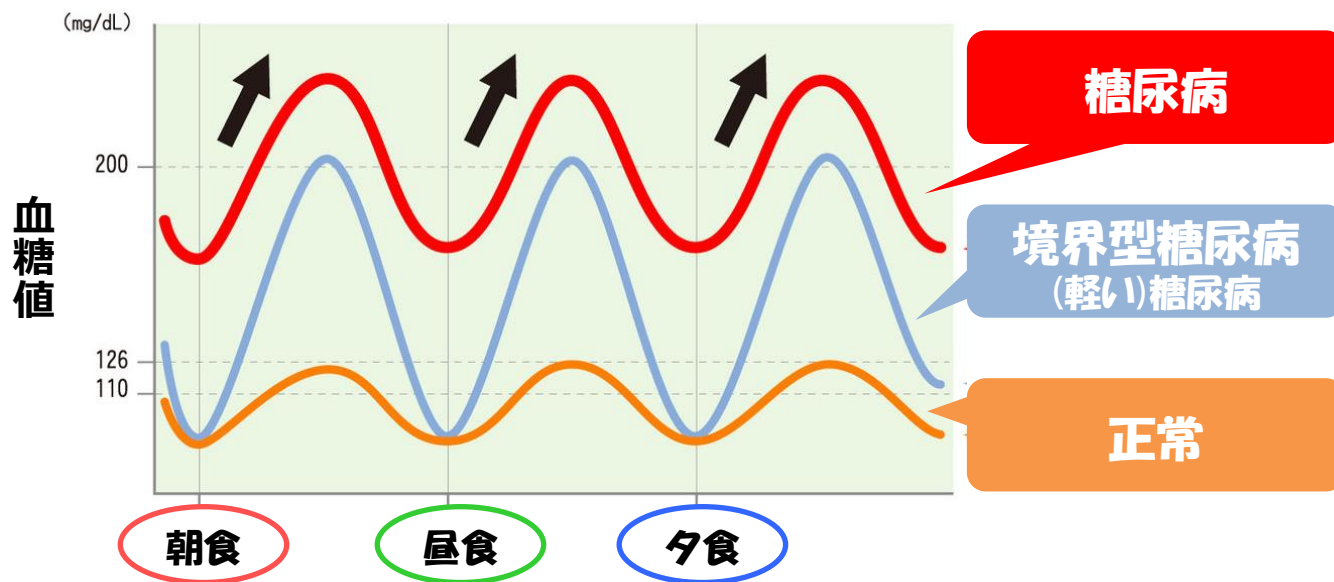


食後高血糖を防ぐポイント



食事を食べると・・・

食べ物が吸収・消化されるため血糖値が上昇



血糖値が急激に上下したり頻繁に上がったたりしない
食生活をするのが大切

本日のおはなし

- ①規則正しい食生活について
- ②血糖値を上げやすい栄養素について
- ③食事の組み合わせ方について
- ④野菜の摂取量について
- ④間食について





1日3食 食べていますか？

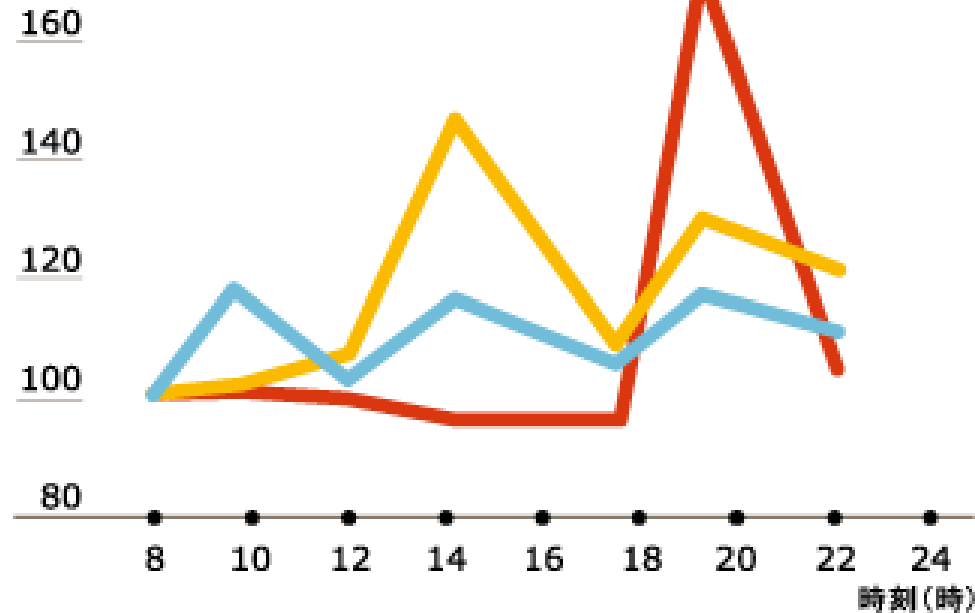


欠食は食後高血糖のもと

血糖値
(mg/dL)

朝食 400kcal、昼食 800kcal、夕食 1,000kcal 摂取
昼食 800kcal、夕食 1,000kcal 摂取
夕食 1,000kcal 摂取

1日2200kcal
1日1800kcal
1日1000kcal



3食とも食べた場合(水色)・朝食を抜いた場合(黄色)・朝食も昼食も抜いた場合(赤)

Diabetes. 2008 Oct; 57(10): 2661-2665

**1日3回、規則正しく食事を摂ることで、
血糖値は安定します。**

また、1日1食だけ、遅い時間の夕食は・・・
早食いやドカ食いになりがち



3食の規則正しい食事が大切



残業などで、
どうしても食事と食事の時間が空くときは・・・

 **おにぎり1個やバナナ1本など、低カロリーで腹持ちが良い間食を上手に取り入れる。**

*間食した分は夕食を減らすなど、調整をする



血糖値を上げやすいものは？

①糖質 (1g=4kcal)



②たんぱく質 (1g=4kcal)

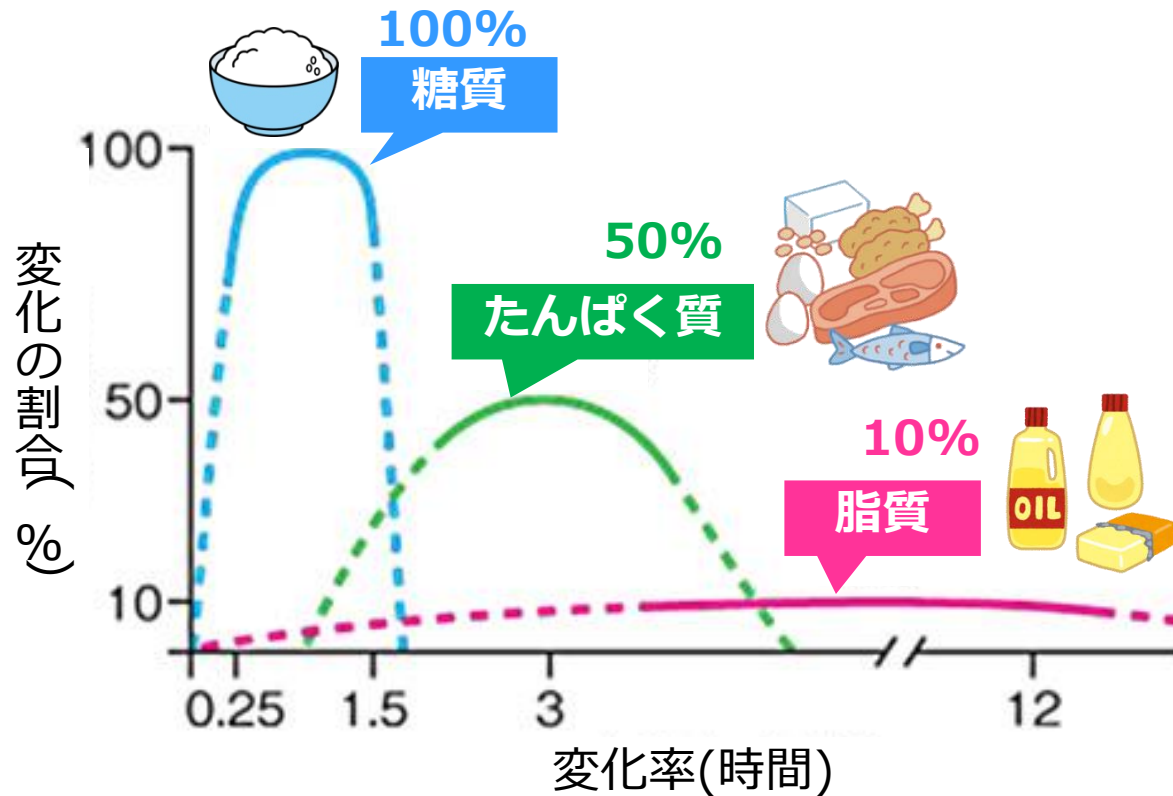


③脂質 (1g=9kcal)



栄養素による血糖上昇の違い

栄養素が血糖(ブドウ糖)に変わる速度



血糖値をあげやすいのは糖質>たんぱく質>脂質

「高カロリー」≠「血糖値が上昇する食べ物」

糖質÷血糖値



どちらが糖質が多いでしょう？



エネルギー：約560kcal
炭水化物：約65g



エネルギー：約580kcal
炭水化物：約105g

食事の組み合わせ方

毎食

主食【炭水化物】 1品【表1】

ご飯（150g～200g）
おにぎり（市販2個）
パン（菓子パンは除く）
ソーメン（茹上がり180g）
かけうどん（茹麺240g）



主菜【蛋白質】 1品【表3】

牛肉、鶏肉、豚肉
魚、いか、たこ、えび
卵
豆腐、大豆、枝豆
チーズ
その他

生食
焼く
煮る
蒸す



副菜【野菜・海藻】 2品【表6】

ほうれん草、小松菜、人参
玉葱、茄子、白菜、キャベツ
レタス、ブロッコリー
カリフラワー、大根、椎茸
しめじ、ワカメ、こんにゃく
その他（野菜ジュース含む）

お浸し
酢物
サラダ
煮物



（じゃがいも、里芋、
長芋、甘藷、南瓜注意）

炭水化物単品のみは×

かけうどん



おにぎり



食パン



バランスのとれた食事

主食
【炭水化物】
1品



主菜
【蛋白質】
1品



副菜
【野菜・海藻】
2品

副菜

野菜、海藻、
きのこなど

野菜を中心に
ビタミン・ミネラル・
食物繊維を十分に!

主食

ごはん、パン、
麺類など

摂りすぎはエネルギー・
糖質過多になるので
注意!

主菜

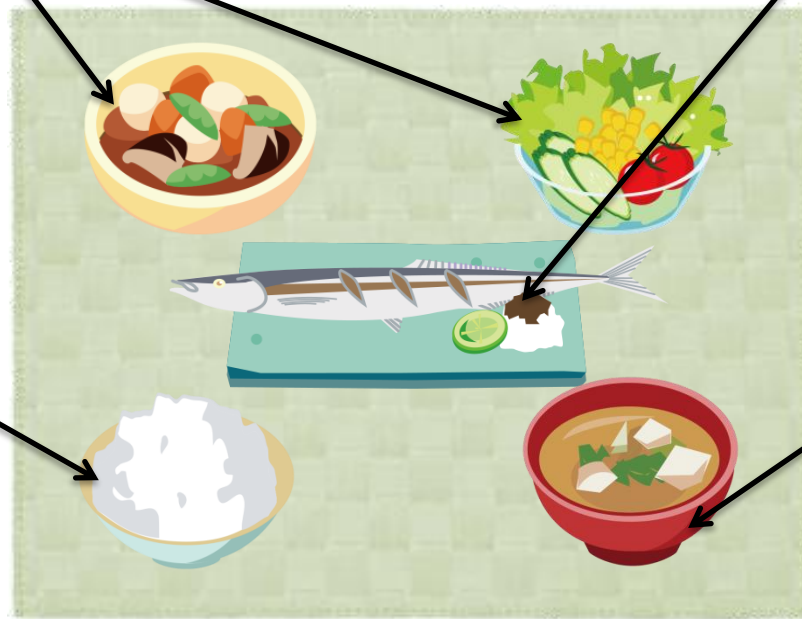
肉、魚、卵、
大豆製品など

摂りすぎは
エネルギー過多に
なるので注意!

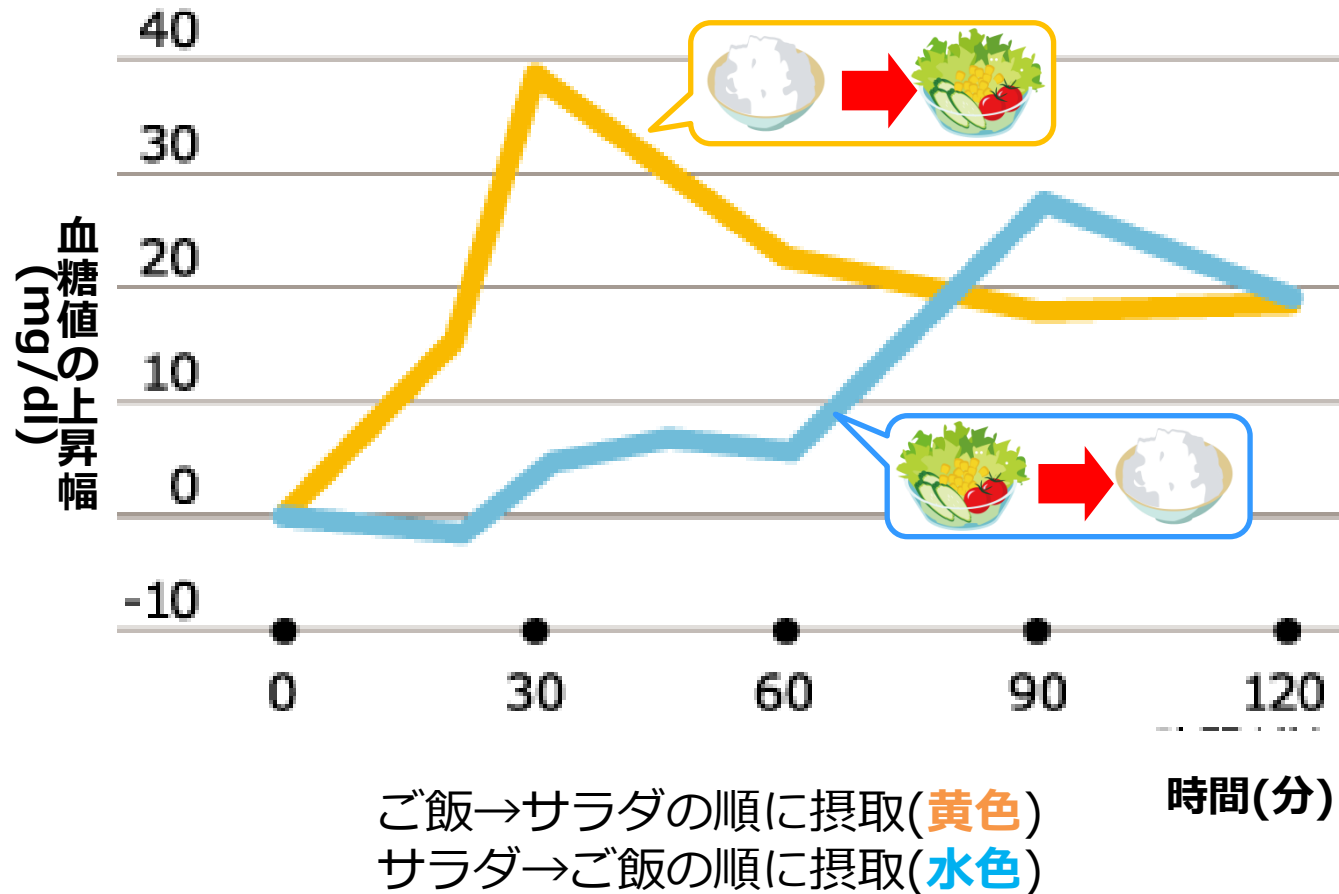
汁物

野菜、海藻、
きのこなど

1日1品
野菜や海藻を
沢山使って
第二の副菜的役割に



食べる順番によって血糖の動きは変わる



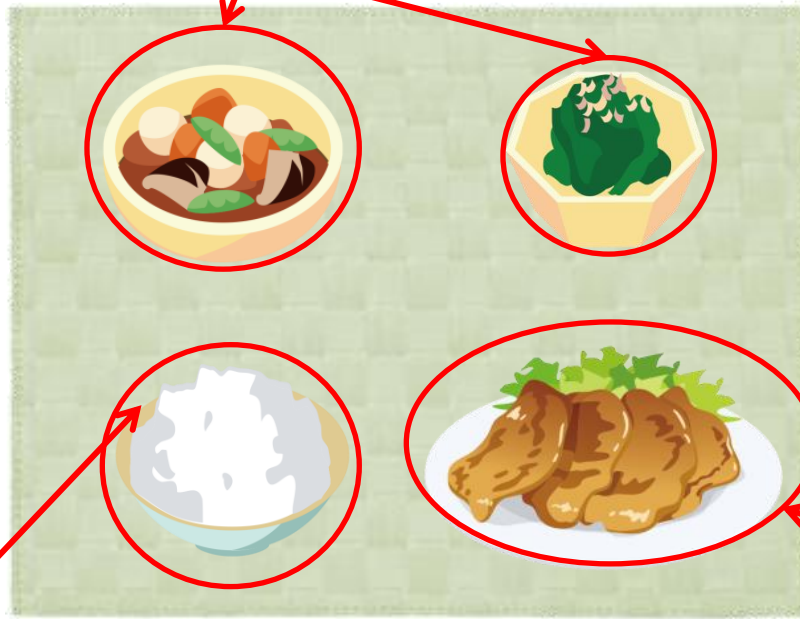
糖尿病. 2010; 53(2): 96-101

野菜→ご飯の順に食べると血糖値は上がりにくい

いつもの食事を 《コーススタイル》 に！

①前菜

食物繊維が豊富な野菜は食後高血糖を抑えてくれます。
野菜の他にはきのこや海藻類も利用してください。



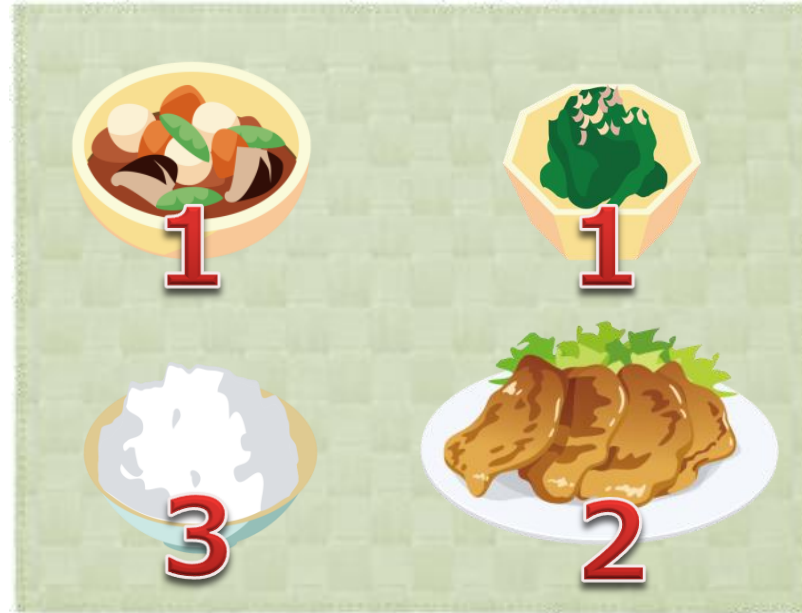
③しめのごはん

よく噛んでゆっくり食べることで早食いを防ぎ血糖値の上昇を防ぐことができます。

②メインディッシュ

主菜に野菜を加えればエネルギーを抑えながらボリューム感も出すことができます。

食べる順番



食べる順番で食後の血糖値の上昇を緩やかにできます。
食事のコントロールが難しい人は、
まず食べる順番から変えてみてください。



野菜の1日の摂取目標量は？

- ① 150g以上
- ② 350g以上
- ③ 550g以上



野菜の摂取量

1日350g以上の摂取を目標にしましょう。
(そのうち100g以上は緑黄色野菜から摂取)

1食分の野菜の量の目安

生野菜なら両手いっぱい



加熱した野菜なら片手いっぱい



<食物繊維を多く含む食品>



野菜



海藻類



きのこ

*食物繊維の目標量は、18～69歳では1日あたり男性20g以上、女性18g以上

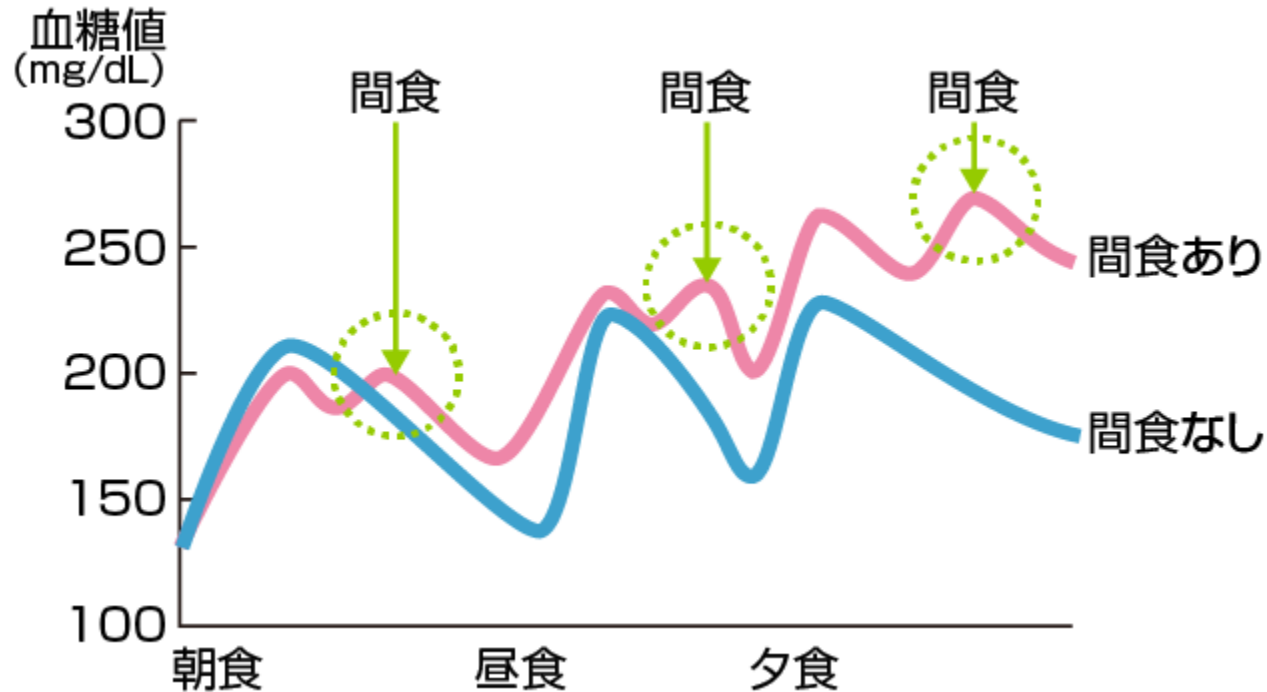
食物繊維の効果

- ①食物繊維を多く含む野菜・海藻などの食品は低エネルギーであること。
- ②よく噛んで食べなければならなくなるため、ゆっくり消化・吸収が行われること。
- ③栄養素が腸管において吸収される時間を遅らせる作用があること。
(食後の血糖値の上昇が穏やかに行われる)



糖尿病の食事療法のなかでバランスの取れた食事が重要ですが、その中で食物繊維を十分に摂ることは重要なポイントになります！

間食を行った場合の血糖パターン



間食を頻繁に摂ってしまうと、
血糖値は下がりにくくなる。
間食は、適正量の範囲内で摂ることが重要。

食後の高血糖をおさえるポイント

- 1日3食、規則正しい食生活をする
→欠食によって食後の血糖値が上がりやすくなる。
- 炭水化物だけの食事をしない
→炭水化物だけの食事は食後高血糖をまねく。
主菜と副菜を組み合わせた食事を。
- おかずから先に食べる
→副菜→主菜→主食の順に食べると、
食後の血糖値の上昇がおだやかになる。
- 野菜・海藻・きのこを毎食！2品
→野菜類や蒟蒻を入れることで満足感UP。
- 食事と食事の間はしっかりあける
→間食を摂ることで高血糖値状態が続いてしまう。





ご静聴
ありがとうございました