

ご自分の血糖値を知っていますか？

糖尿病を予防・改善する食事

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。

血糖値は、糖を細胞内に運ぶ働きをする「インスリン」というホルモンによって一定の範囲に保たれます。しかし、インスリンの働きや量の不足により血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つけられ、合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病を予防・改善する食事のポイントは、「食事制限」ではなく「血糖値が高くなりすぎない食べ方」をすることです。

食事を抜かない

1日3回食べる！

食事を抜くと、次の食事の量が多くなり食後の血糖値が高くなります。（食後高血糖）また、脂肪をため込みやすくなり、脂肪から分泌されるホルモン状の物質がインスリンの働きを悪くします。

簡単な食事にしない

炭水化物（糖質）だけの食事にならないようにバランスよく

ヘルシーな
感じ？

山菜そば



改善例

納豆



蒸し鶏入りあえもの

「そば」だけさらっと食べればエネルギーがおさえられ、糖尿病の予防によい！と思いがちですが、炭水化物（糖質）だけの食事は、食後により血糖値が上昇する傾向があります。炭水化物だけでなく、たんぱく質を含むもの（肉・魚・卵など）と野菜と一緒に食べることで、血糖値の上昇を押さえることができます。

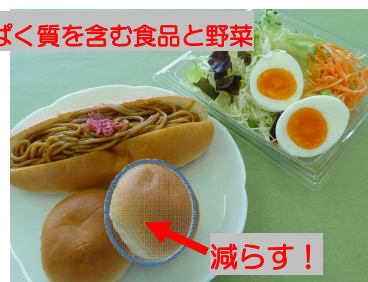
パンの場合

惣菜パン



菓子パン

たんぱく質を含む食品と野菜



減らす！

惣菜パンや菓子パンのみの食事は、炭水化物（糖質）だけの食事になりがちです。左の写真のように、パンがいくつもある場合は量を減らし、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と野菜と一緒に食べましょう。

炭水化物（糖質）の重ね食べをしない

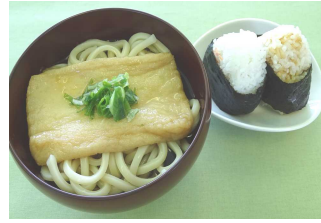
ラーメンライスを食べなくても、右のような組み合わせはありますか？

炭水化物（糖質）の重ね食べ＝**ダブルカーボ**は、食後の高血糖を助長します。

〇〇がだめというよりは、メニューを選択するときの組み合わせについて考えることが大切です。

さっぱりしている組み合わせでも、そばと炊き込みごはん、おにぎりと春雨スープという組み合わせも糖質の多い食品の選択となり、血糖は上がりやすくなります。

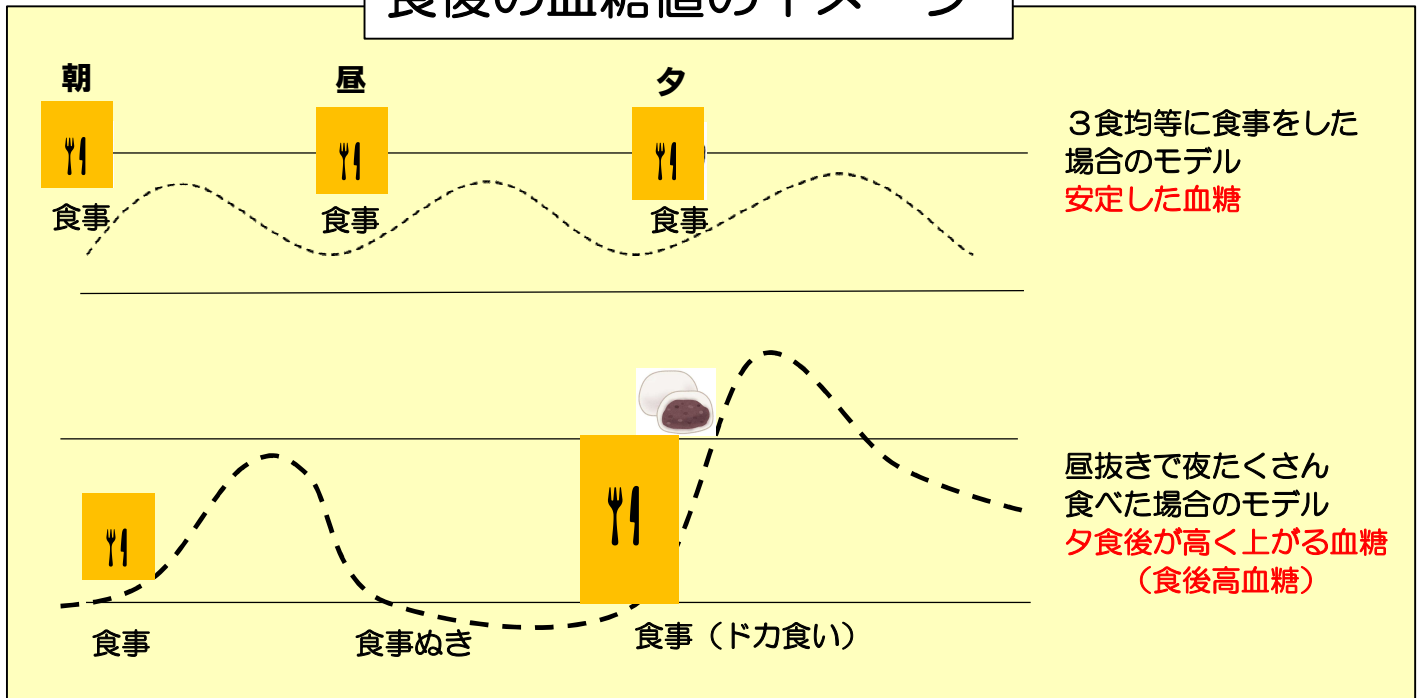
麺類+ごはんもの、チャーハン+餃子は**ダブルカーボ**！



カレーライス+ポテトサラダやマカロニサラダも**ダブルカーボ**！



食後の血糖値のイメージ



お菓子の食べ方を見直してみては？

お菓子は高エネルギーで、血糖値が大きく上がる食品です。和菓子なら大丈夫と思いがちですが、和菓子の材料はほとんどが炭水化物なので、洋菓子より和菓子の方が短時間で血糖値が上がります。お菓子は食べる量、タイミングが重要です。

また、食後であってもたくさん食べれば食後の血糖値はより一層高くなります。

お菓子や甘い飲み物は「おたのしみ」の範囲を越えない程度にしましょう。

**特定健診・後期高齢者健診などを受診して「今の自分」を知り、
糖尿病、糖尿病の重症化を予防しましょう。**