

ヤ-坊の けんこうナビ



健康お役立ち情報

テーマ「血糖値スパイクを防ごう」

健康診断では発見されにくいいため、別名「隠れ糖尿病」とも呼ばれる「血糖値スパイク」。食事のたびに血糖値が急上昇と急降下を繰り返す様子は、まるでジェットコースターのようなものです。放置すると糖尿病などの生活習慣病にもつながりかねない「血糖値スパイク」を防ぐには、どんなことに気を付ければよいのでしょうか。

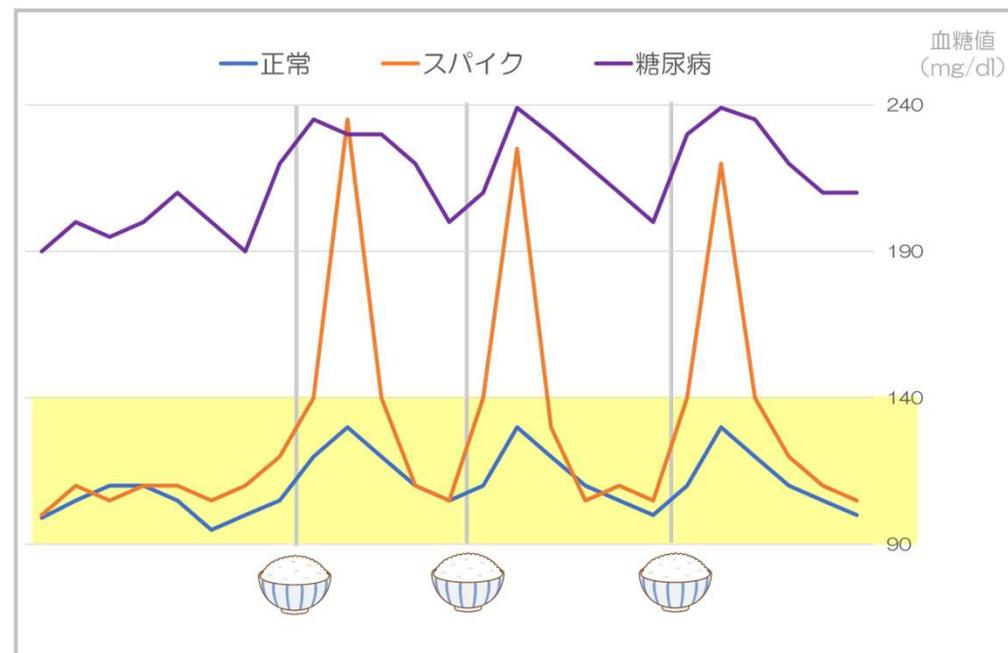
■ 血糖値が乱高下する状態が「血糖値スパイク」

食前・食後など生活を通して変動する血糖値。通常は、正常な範囲内で緩やかに変動していますが、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌量が減ったり分泌のタイミングが遅くなったりすると、食後の血糖値が急上昇と急降下を起こす「血糖値スパイク」と呼ばれる状態になります。こうした血糖値の異常が続くと、血管にダメージを与え、動脈硬化や、心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなります。また、血糖値スパイクの状態であっても、健康診断で測る「空腹時血糖値」や「HbA1c」は正常範囲内であるため見逃されやすいという側面があり、「隠れ糖尿病」とも呼ばれています。

【血糖値スパイクの主な症状】

- 眠気や倦怠感
- 頭痛、肩こり
- 口の渇き など

気になる症状があれば、医療機関を受診しよう。

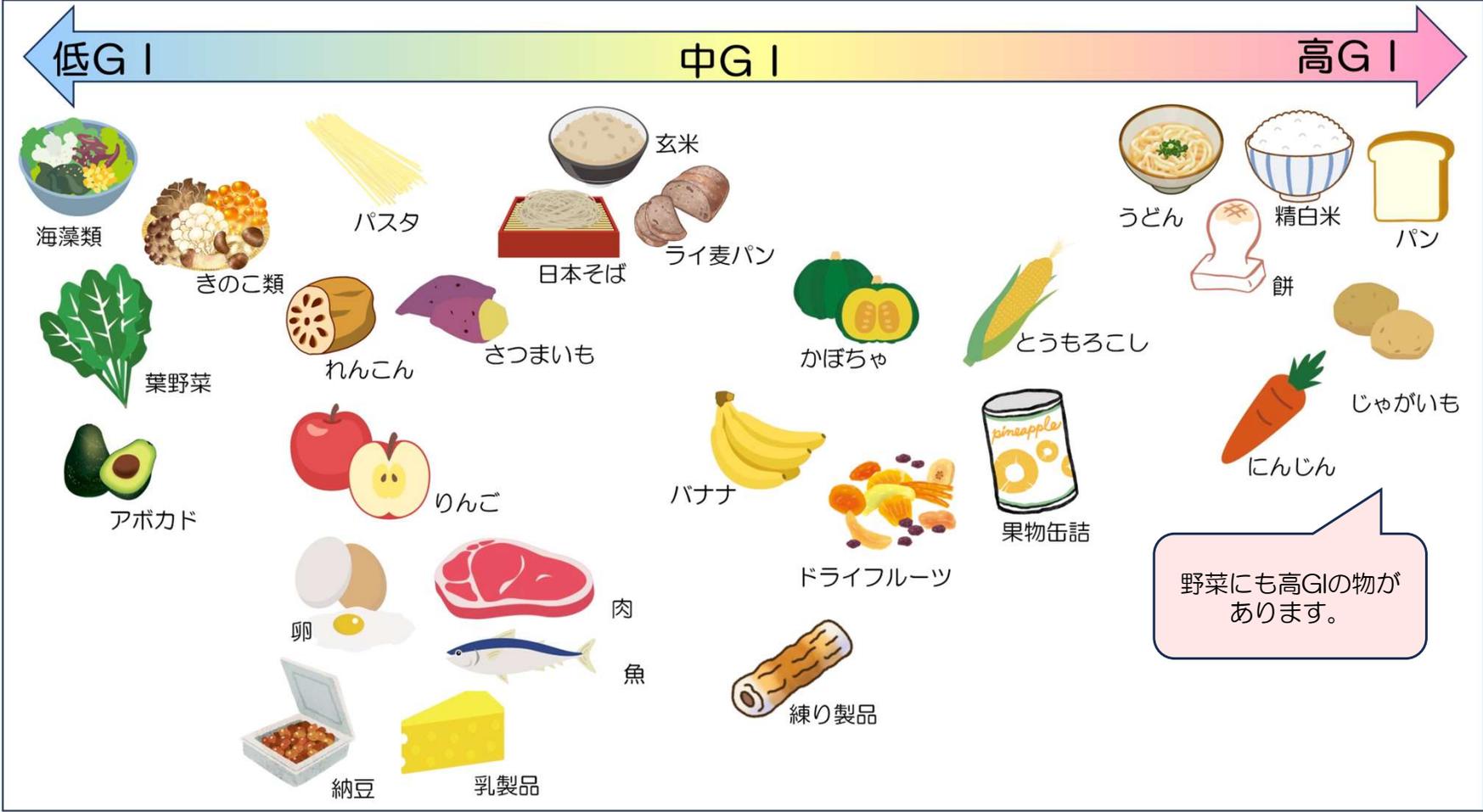


▲ 血糖値変動イメージ

血糖値スパイクのグラフ（赤）を見るとまさに「スパイク＝とげ」のような形になっています。常に血糖値が高い状態である糖尿病と比べ、空腹時の血糖は正常だが、食後に血糖値が乱高下する状態を「血糖値スパイク」と呼びます。

血糖値スパイクを起こさないために意識したい『食材の選び方』

食品には、血糖値の上がりやすいもの、上がりにくいものがあり、血糖値の上がりやすさを示す指標に、**G I (グリセミックインデックス)** という数値があります。G I が高いほど血糖値が上がりやすいので、低G I の食品を選ぶことで、急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。食品のG I は下の表を参考にしてください。表の左側にある低G I の食品を意識して選ぶとよいでしょう。



※G I 値は、血糖値の上がりやすさの指標ですが、糖尿病食事療法の食品の選び方とは異なります。



おなじような食べ物でも、G I が高かったり低かったりするねん。
 主食なら、精製された白米や小麦粉製品よりも、玄米やそば、全粒粉など精製度の低い物の方が、血糖値は上がりやすく、イモ類なら、じゃがいものでんぷんの方がさつまいもやさといもに比べて消化されやすく、血糖値は上がりやすいねんで。

『食べ方のポイント』

1) 食べる順番は“ベジファースト”

血糖値が上がりにくい低GIの野菜料理から食べ始め、次に肉や魚のたんぱく質、最後に炭水化物を食べると糖の吸収速度が緩やかになります。



2) 欠食 & 早食いは禁物！！

空腹時間が長かったり早く食べたりすると、血糖値の変動が大きくなります。
食事は、規則正しくゆっくりよく噛んで摂るよう意識しましょう。



食事のほかに大切なのは、運動習慣やで。筋肉には血糖の調節に関わる働きがあるので、適度な運動で筋肉をつけて基礎代謝をアップしよう♪ただし、食後すぐの運動は臓器に負担をかけるので、ご注意を。

