

血糖値が気になる方

血糖コントロールとは？

高血糖を改善し、血糖値を正常な値に近づけること



血糖:血液中に含まれるのブドウ糖(からだを動かすI補^①源になるもの)のこと

血糖値:ブドウ糖が血液中にどのくらいあるかを示す数値

高血糖:血液中にブドウ糖が多い状態



血糖コントロールが必要な理由・・・

- 血糖値が高い状態が続くと糖尿病の引き金になる。
 - 合併症を引き起こし、血圧が上がりがやすくなる。
 - 血管がボロボロになる。
- 体に様々な影響がでてくる。

血糖コントロールのポイント(食事編)

基本の食事を整える

1日3食(主食、主菜、副菜)を規則正しい時間に食べる



⚠️ 食事を抜くと、次の食事の時に食欲が増し食べ過ぎてしまう → 糖質の吸収率が上がり血糖値が急激に上昇する原因に...

食物繊維を摂ろう

- 食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ
- 果物(特にりんごや柑橘類の皮)、海藻(こんぶ、わかめ)、こんにやくなどの★水溶性食物繊維を積極的に★

→ 食物繊維+低GI食品を取り入れることでさらに効果が期待できる! ←

なにをどのくらい食べたらいいの？



主食:ご飯、パン、麺類

1食あたりの目安量: ご飯→1膳(150g程度)

パン→食パン6枚切り1枚またはロールパン2個

主菜:たんぱく源が主になるおかず

1食あたりの目安量: 少なくとも卵1個分(約60g)

肉や魚の場合は、目玉焼きサイズを目安に

副菜:野菜、芋、きのこ、海藻などの食物繊維が含まれるおかず

1食あたりの目安量: 生野菜なら両手1杯分

加熱調理したのなら片手1杯分

牛乳・乳製品 1日あたりの摂取量: 牛乳→「コップ」1杯(200ml)またはヨーグルト2個(75g/個)まで

果物 1日あたりの摂取量: みかんサイズなら2個、りんごサイズなら1個まで

適切な摂取量は、個人によって違います
気になる方はぜひ栄養士にご相談ください



低GI食品って知っていますか？

GI(グリセミック・インデックス)とは・・・

食品を食べてから血糖値が上がるスピードを測ったもののこと

低GI食品が良いと言われる理由

GI値の低い食品ほど、血糖値が緩やかに上がり、
糖尿病の予防・治療に効果的とされているため



低GI食品

穀物: 玄米、そば、う麦パフ、全粒粉パゲティ

果物: いちご、ルズ、グレープフルーツ、梨、みかん

野菜: ごぼう、さつまいも、きのこ類、ほうれん草 など

高GI食品

穀物: 白米、食パン

果物: パイナップル、すいか

うどん

野菜: じゃがいも、にんじん、とうもろこし など