



気になる

血糖値と食事



糖尿病内科 **大屋 純子**

日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医
日本病態栄養学会病態栄養専門医 他

血糖値が高いと糖尿病や動脈硬化などの病気を引き起こす可能性があります。血糖値には食生活が大きく影響しています。血糖値をおさえるための食事内容や食事のとり方についてお話いたします。

血糖値をおさえるための 食事の内容

食事に含まれる栄養素のうち、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」が血糖値に影響を与えます。炭水化物は食べてすぐ血糖値が上がり始め、2時間以内に血糖値に反映されます。たんぱく質は食後3～5時間、脂質は4～10時間で血糖値に反映されます。

炭水化物を減らせば血糖値は下がると思われがちです。低炭水化物食で血糖値が低下したとする論文の結果は、炭水化物を減らした効果というよりも、エネルギー摂取量が減ったことによると考えられています。食事の主食を減らすとかえっておかず量が過剰になったり、小腹がすいて間食が増えてしまうことにつながりかねません。主食を、食物繊維の多い玄米や雑穀米、全粒粉パンなどを選ぶと、食後の血糖値が上昇しにくくなります。

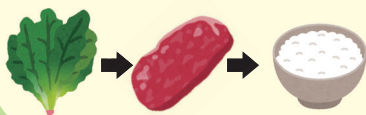
果物に含まれる果糖は食後血糖が上昇しにくいですが、過剰摂取は血糖のみならず、中性脂肪や体重の増加をきたす心配があります。

血糖値をおさえるための 食事のとり方

1. 食べる順番

食物繊維を多く含む野菜やたんぱく質を米飯より先に食べると食後血糖値が抑えられます。野菜に含まれる食物繊維が糖質の分解、吸収を遅らせ、食後血糖の上昇を抑えると考えられています。

たんぱく質は先に食べると胃の運動が抑えられることで食後の血糖値を抑えることがわかっています。



2. 食べる速さ

食事をして血糖値が上昇すると、脳の満腹中枢が刺激され満腹であることを体に伝えます。

満腹中枢が血糖上昇を感知するまでに約15分かかるといわれており、早食いでは満腹を感じる前に食べ進めてしまいます。

根菜類やきのこ、こんにゃく、海藻類など食物繊維が豊富で歯ごたえのあるものを積極的に取り入れましょう。



3. 食べる時刻

食事の回数は1日3回が基本です。朝食を抜くと、昼食後および夕食後の血糖値が上昇することがわかっています。

また、遅い時間帯の夕食は体重が増え、血糖値が上がりやすいことがわかっています。夕食が遅いと、空腹のために食量が増えてしまうこともあります。早めの時間に少量食事をとり（サラダとおにぎり、野菜サンドイッチなど）、帰宅後の食事でも軽めにするといった分食は一つの方法です。



それぞれの生活パターンや好みに合わせつつ、食生活を改善していけるといいですね。