

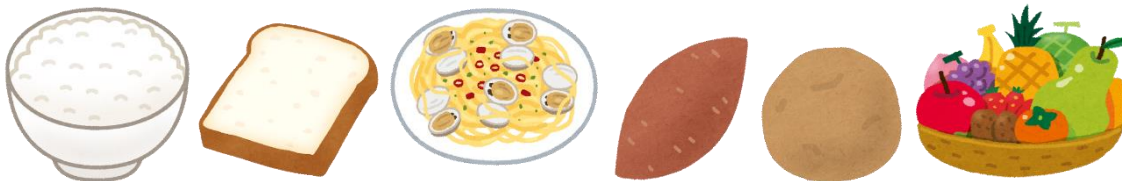
食べ物と血糖値の関係

血糖の管理をするうえで、食事バランスはとても大切です。
今回は、食事バランスを考えるための
食品のグループ分けについてお話します。



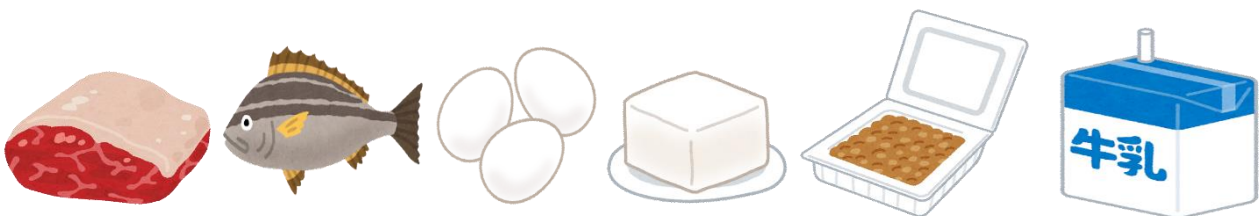
●炭水化物を多く含む食品

…ごはん、麺、パン、さつまいも、ジャガイモ、とうもろこし、果物など
食後血糖値の上昇の主な原因となりますが、からだにとって大切なエネルギー源でもあるので、
多すぎず少なすぎず、適切な量を摂ることが重要です。
いも類を野菜として召し上がっている方も多いですが、いも類には炭水化物が多く含まれているので、
野菜のグループではなくごはんやパンなどと同じグループとして加減する必要があります。



●たんぱく質を多く含む食品

…肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
たんぱく質は筋肉や臓器の修復の役割があり、身体の維持に必要な栄養素ですが、
食べ過ぎるとさまざまな臓器に負担がかかるので注意が必要です。



●脂質を多く含む食品

…なたね油、バター、マヨネーズ、ドレッシング、アボカド、ナッツ
エネルギー源や体温維持といった大切な役割を持っていますが、
食後血糖値の低下を邪魔する存在でもあります。また、摂り過ぎること
で肥満にもつながります。アボカドやナッツも脂質を多く含むのでこの
グループに入ります。

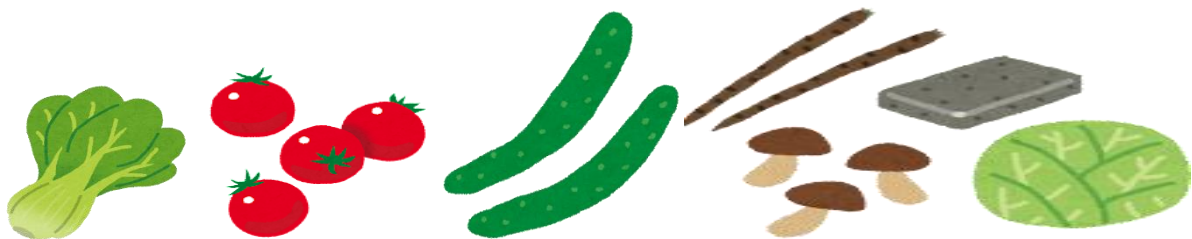


●ビタミン・ミネラルを多く含む食品

…野菜、海藻、きのこ、こんにゃく
野菜など食物繊維を多く含む食品を摂ることで、満腹感が長持ちします。
また、糖の吸収や食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

野菜の代わりに野菜ジュースを、と考えてしまいがちですが、野菜ジュースは製造の過程で食物繊維
が取り除かれているので、野菜の代わりにはなりません。
特に、フルーツ入りの野菜ジュースは血糖値の急上昇を招く恐れがあるので、おすすめできません。

野菜の中でも、かぼちゃ、れんこん、とうもろこし、さつまいも、じゃがいもは糖質を多く含んでい
ます。それらは食事バランスを考える上では、ごはんやパンなどと同じグループとして考えて食べる
量を調節してください。



これらの食品をバランスよく摂ることが大切です。

このグループ分けを使って毎日の食事に偏りがいないか確認し、バランスのよい食事を目指しましょう！

参考文献 公益社団法人 日本糖尿病協会 ノボノルディスクファーマ株式会社

「糖尿病予防および管理のための栄養と運動 ー限られた状況下でできることー」