

元気に な～れ 368

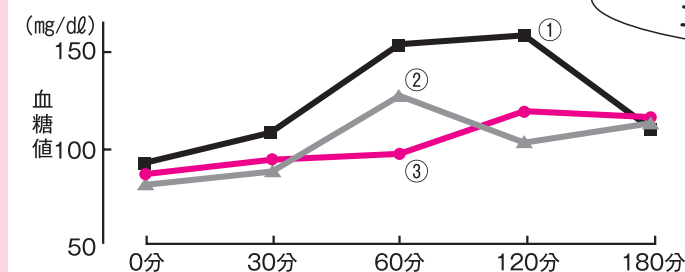
「賢く足し算」で 血糖コントロール!!

今月は 管理栄養士 鈴木 弥生です

上ノ国町の医療費分析や健診結果から、上ノ国町は糖尿病の方の割合が全道平均よりも高い町ということがわかっています。「あまり体に良くない」と思いつつ、つい続けているそんな生活習慣の積み重ねが原因となって糖尿病は発症します。糖尿病にならないために、また糖尿病の進行を食い止めるためにも、高血糖を防ぐことが大切です。

高血糖を防ぐために気を付けたいことの第一はなんと言っても食事です。そこで今回は血糖値を上げにくくする「賢く足し算」食事法について紹介します。

図1：食品の組み合わせで変わる食後血糖値



血糖をコントロールするのは食べる量やエネルギーではなく、食べ方です!!

摂 取 内 容	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
①ー おにぎり 1 個	185	40.0	1.1
②ー おにぎり 1 個、卵、味噌汁、 サラダ (190kcal・オリーブオイル15g)	428	51.7	18.3
③ー おにぎり 1 個オリーブオイル15g ※オリーブオイルを先に摂取	323	40.0	16.1

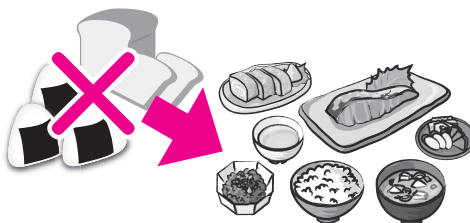
対象：空腹時血糖値が正常型の50代女性

出典：一般財団法人臨床栄養実践協会 足立香代子

① 「おにぎりやパンなどの主食」だけの食事をしない

「おにぎりやパンなど主食」だけの食事は、エネルギーは低いですが、食後の高血糖を招きます。(図1①)

「ごはんやパンなどの主食」+「肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず」+「野菜を主にしたおかず」を組み合わせた食事のエネルギーは高くなりますが、「おにぎりやパンなどの主食」だけの食事の時より食後の血糖値は低くなります。(図1②)



② 毎食 1 品は油を使った料理を食べる。

油は消化に時間がかかる分、ごはんやパンより先に食べると腹持ちがよく、血糖値の上昇もおだやかになります。(図1③)

カロリーが高いからと極端に制限しすぎるのは逆効果になることもあります。炒め物やサラダのドレッシングなど油を上手に使う事が大切です。



③ 野菜・海藻類・きのこ類を食べる。

野菜・海藻類・きのこ類の食物繊維は食後の血糖値の上昇をおだやかにしてくれます。また、噛む回数が増えることで食べ過ぎにブレーキをかけることにも役かってくれます。糖質の多い野菜類(芋類、とうもろこし、かぼちゃ)は控えて、それ以外の野菜、ひじき・わかめ・もずくなどの海藻類、椎茸・しめじ・ナメコ・きくらげなどのきのこ類を意識して食べましょう。



あれもダメ、これもダメの「引き算」よりも「賢く足し算」しながら健康になりましょう!!