



健康と栄養だより



糖質と血糖値変動!

おいしい新米が出始め、ついご飯を食べる量が多くなってしまいます。ご飯には血糖値を上昇させる糖質が多く含まれているので、糖尿病を発症すると食べる量が制限されてしまいます。最近の食事療法は、エネルギー制限だけでなく、糖質の量を把握したり食べ方に注意して血糖値をコントロールする方法が広がっています。エネルギーと共に糖質の摂り方も工夫して血糖値の急上昇を防ぎましょう。



炭水化物は糖質と食物繊維



糖質にはご飯や麺類に含まれるでんぷん、砂糖や果物に含まれるショ糖・果糖などがあります。**糖質**と**食物繊維**を合わせて**炭水化物**と言います。炭水化物の食事に占める割合は、エネルギー量の約 50~70%で残りはたんぱく質や脂質で摂るようになります。糖尿病を発症すると50~60%に制限されますが、最低でもエネルギー量の50%の炭水化物が必要になるため、ご飯も大切な食品になります。最近はお飯などの糖質の主食を全く食べない極端な糖質制限食が流行しています。自己流で行うとエネルギー不足の疲労感や低血糖を起こしたり、食事のバランスが崩れて腎臓など他の臓器に支障が出る場合があるので、主治医にご相談下さい。

糖質は量によって血糖値の変動に大きく影響するので、1回の食事で多くなり過ぎないように3回に分けて摂るようにしましょう。ラーメンライスやうどん+お寿司など**糖質が重なる食事は要注意**です。糖質とは反対に**食物繊維**は、消化吸収されないため血糖値を上げる原因にならず、吸収速度を遅くして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。ご飯など糖質を食べる前に多く摂取しておきましょう。



血糖値の急上昇を防ぐポイント



食後の血糖値の急上昇はインスリンを大量に必要とし負担をかけるため、糖尿病の発症や進行に深く関わってきます。急上昇すると血管の細胞が傷つけられ動脈硬化を促進したり、**網膜症**や**腎症**、**神経障害**などの合併症を起こしやすくなります。

予防として、ご飯の前に生野菜や野菜炒めなど**食物繊維**の多いおかずをよく噛んでゆっくり食べることです。少ない量でも満腹中枢が刺激されてお腹を満たし、食べ過ぎを防ぐことができます。また食物繊維の働きで栄養素の吸収が穏やかになり、**食後の血糖値の急上昇が起こりにくくなります**。**野菜やきのこを混ぜた炊き込みご飯や玄米ご飯、納豆ご飯**にすると急激な上昇が抑えられます。生活習慣病予防のためにも1日350g以上の野菜や海草・きのこ類で食物繊維を摂りましょう。

※ わからない点・質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい!

参考参考文献『食品交換表』第7版日本糖尿病協会。

古川調剤薬局 大宮店 駅南店 宮崎店

小野田店 駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局



平成26年11月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美