

# かえで通信



Vol.83  
2022.3月

## 食事と血糖値について 栄養管理室

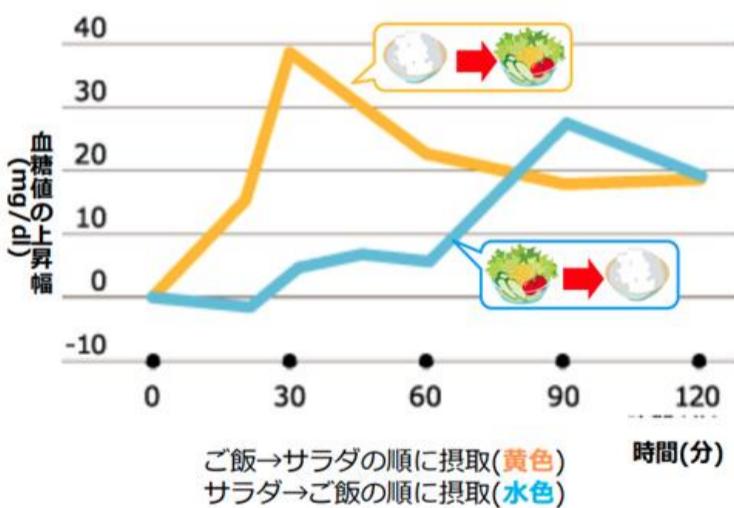
### 1. 食後の血糖値について

私たちは食事をすると誰でも血糖値は上がりますが、食後の血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化をすすめ脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。さらに血糖の上がり下がり、つまり変動幅が大きいと認知症やがんのリスクを高めることも明らかになってきました。空腹時血糖やHbA1cを目標値内にコントロールするだけでなく、**食後の血糖値をできるだけ上げないようにすることが大切です。**

### 2. 食べる順番療法について

食後の血糖値を上げにくくする食べ方のポイントは食物繊維の豊富な**野菜類を最初にとり、主食(ご飯、パン、麺類など)を最後にゆっくりよく噛んで食べる**ことです。

#### 食べる順番によって血糖の動きは変わる



糖尿病. 2010; 53(2): 96-101

**野菜→ご飯の順に食べると血糖値は上がりにくい**

### 3. 食物繊維が豊富な食材と調理の工夫

食物繊維を多く含むものは、食物の消化吸収をゆっくりにし、血糖値の急激な上昇を抑えます。更に空腹感を抑える効果もあるため、積極的にとるようにしましょう。

- ①食物繊維が豊富な食材を使いましょう。食物繊維が多い食材の代表格として、野菜(かぼちゃ、いも類を除く)、きのこ、海藻類などがあります。

#### 野菜の摂取量

1日350g以上の摂取を目標にしましょう。  
(そのうち100g以上は緑黄色野菜から摂取)

##### 1食分の野菜の量の目安

生野菜なら両手いっぱい

加熱した野菜なら片手いっぱい



##### <食物繊維を多く含む食品>



野菜



海藻類



きのこ

**※腎機能の低下が見られる場合は、主治医へ適量について確認しましょう**

- ②歯ごたえのある食材を使用し、大きめに切る、加熱しすぎず歯ごたえを残すなどの工夫をしましょう。よく噛んで食べるようにしましょう。

