

炭水化物中心の食事に偏っていませんか？

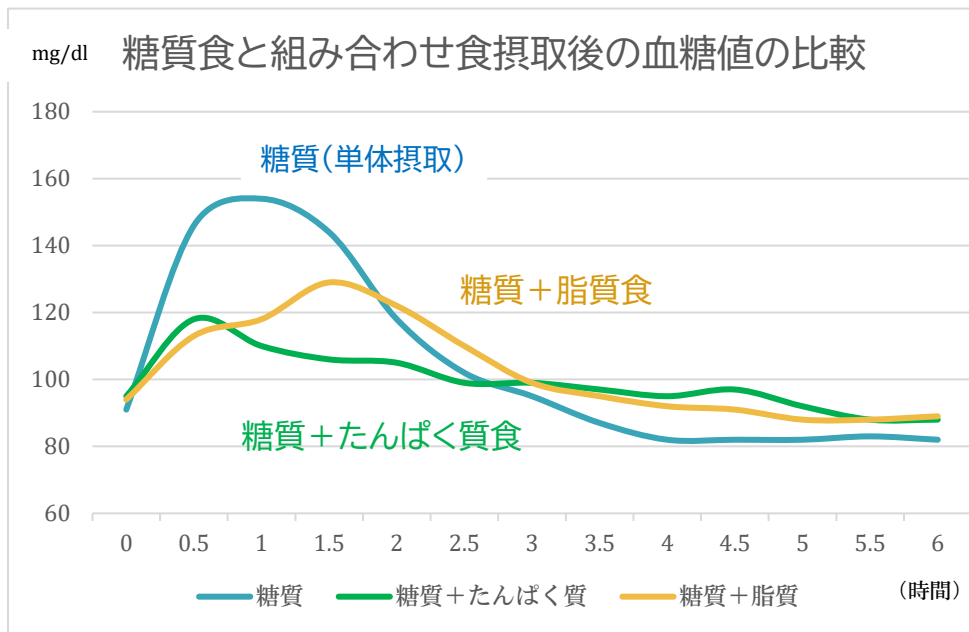


今年も暑い夏がやってまいりました。暑さに慣れない時期はとくに、口当たりのよい食事に偏ってしまいがちです。例えば・・・朝食はコーンフレークやシリアルと牛乳、昼食は麺類（そうめん・ざるうどん・ざるそば）、間食にアイスクリーム・かき氷・すいか、などなど。

炭水化物に偏った食事は血糖値にどのように影響を与えるのか？

『栄養素が血糖に変わる速度』を表した下記のグラフをご覧ください！

ポイント☆



炭水化物(糖質)のみの食事は、**青線**のとおり、食後の血糖値が急激に上昇します。

しかし、おかず(たんぱく質・脂質)と一緒に食べることで、血糖値の上昇を**緑線**や**橙線**のように血糖値の上昇を穏やかにすることができます

「愛知学泉大学・短期大学紀要 第52号」より引用・改変

よりよい血糖マネジメントのために一血糖値を穏やかに変動させるコツー

★その1:炭水化物だけの食事はやめる★

血糖値を直接大きく上昇させるのは、炭水化物の中に含まれている「糖質」です。「おにぎり」だけ「パン」だけという食べ方はやめて、何かおかずを1品足しましょう！卵や納豆などのたんぱく質をプラスすると、同じ量の糖質を食べても、食後血糖の上昇を半分程度に抑えることができます(**炭水化物を半分に減らした時と同じような効果があります**)。

★その2:食べる順番に気を配る★

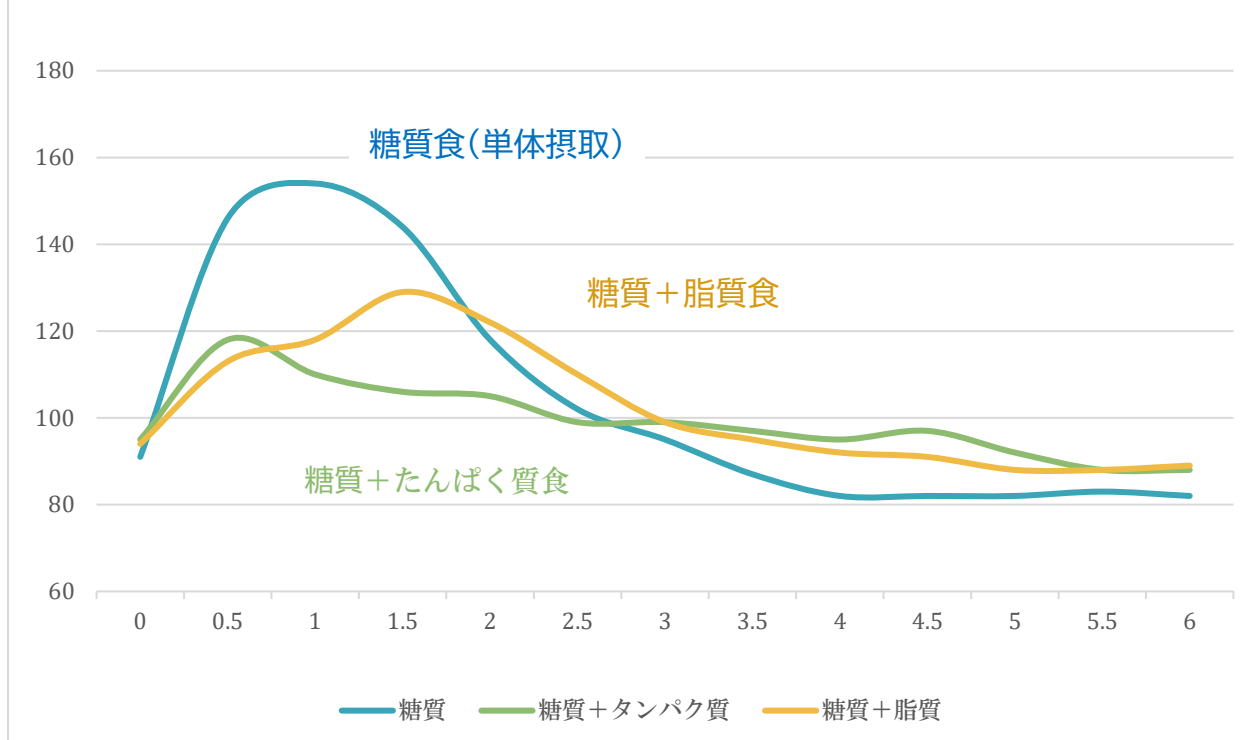
野菜(食物繊維)⇒たんぱく質(卵・肉・魚)⇒炭水化物(ご飯・パン・麺類)の順番に食べる野菜のほかにも、海藻類やきのこ類にも食物繊維がたっぷり含まれています。

最初に食物繊維、次にたんぱく質・脂質の多い魚・肉料理、最後に炭水化物のご飯、**「ベジタブル・ファースト」&「カーボラスト」**が血糖値を一番上げにくい食べ方です！

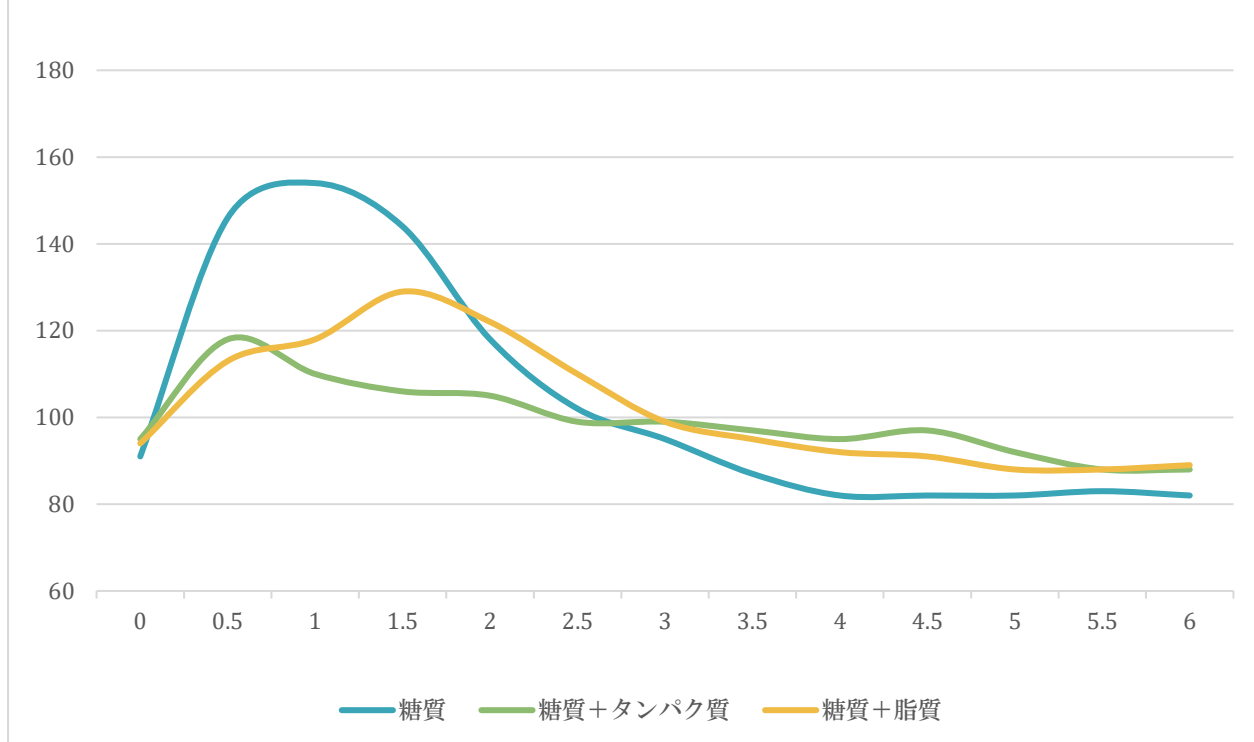
★その3:朝食は必ず食べる★

朝食を抜くと、前日の夕食から昼食までの空腹時間が長くなり、昼食を食べた時に食後高血糖が起こりやすくなります。朝食に食物繊維を加えることで、朝食後の血糖上昇が抑えられるだけでなく、昼食後の血糖上昇も抑えられる**「セカンドミール効果」**も期待できます。この夏、ぜひ実践してみてください！

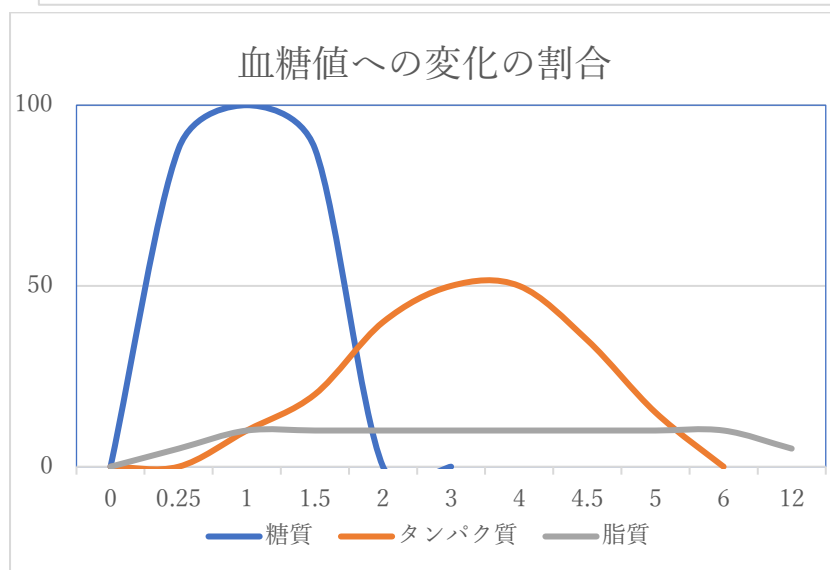
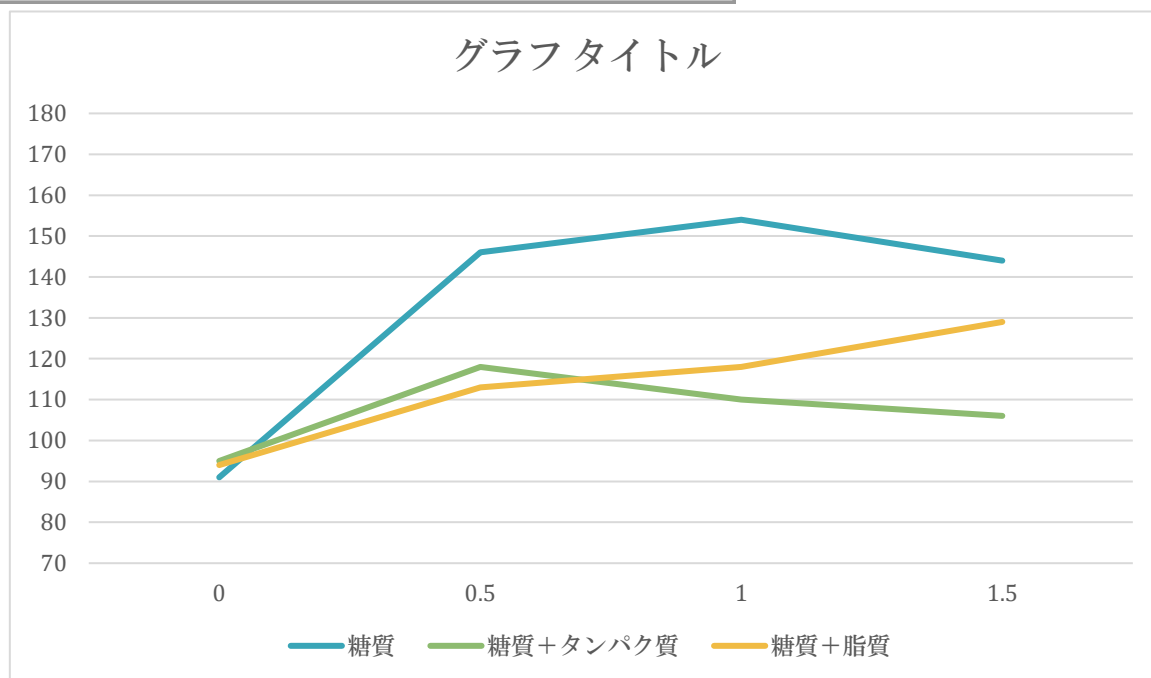
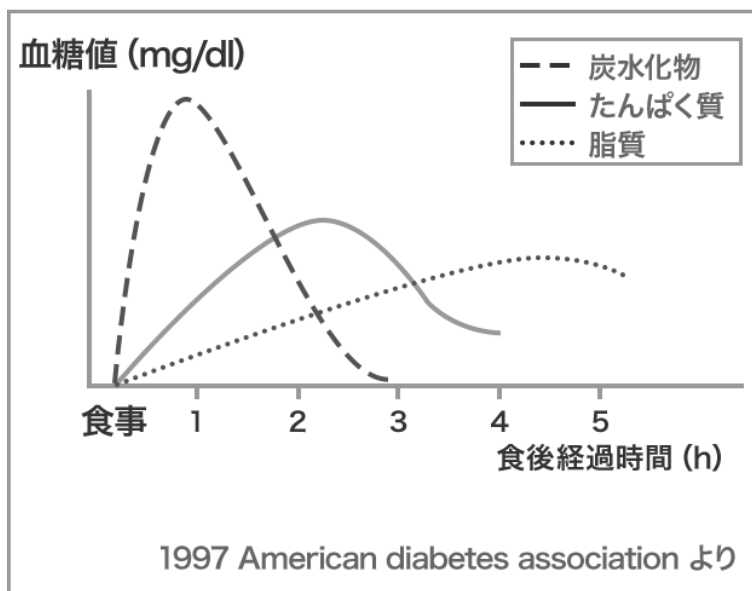
糖質食と組み合わせ食摂取後の血糖値の比較



血糖値への変化の割合



図表4 栄養素別の血糖値の上がり方



図表5 栄養素の組み合わせと血糖値の変化

