

血糖値スパイクを起こさない！食事のポイント

健診を受けた際、血液項目にある「血糖値」や「HbA1c」の数値は確認していますか？

健診結果が正常でも、血糖値スパイクが起きている場合があります。

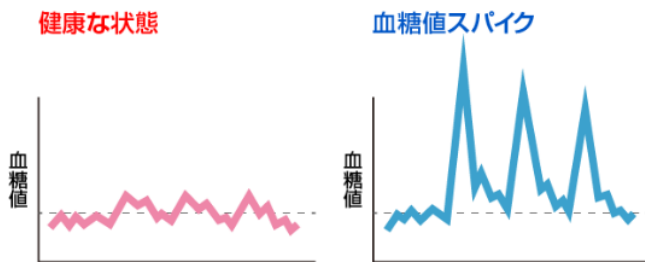
そこで今回は、血糖値スパイクを防ぐための食事のポイントを紹介します。

血糖値スパイクとは

食後に血糖値が急上昇し（食後高血糖）、その後急降下する状態です。

このように血糖値の変動が激しいと、食後に眠気やだるさ、頭痛を感じる場合があります。

また、血糖値スパイクを放置しておくとも2型糖尿病になるリスクが高まるだけでなく、動脈硬化の進行が早まるとされているため、日頃から血糖コントロールを意識することが大切です。



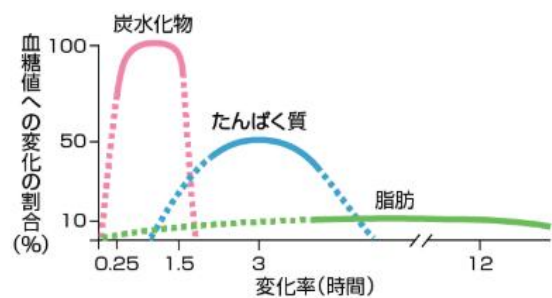
出典：糖尿病ネットワーク

空腹時の血糖値や血糖値の平均（HbA1c）が正常でも血糖値スパイクが起こる場合があるため、「隠れ高血糖」といわれています。

「糖質に偏らない食事」がポイント

食後すぐに血糖値を上げやすい食事は、炭水化物（糖質）を多く含み、食物繊維が少ないパターンです。

食物繊維（野菜・海藻・きのこなど）のほか、たんぱく質（肉・魚・卵など）を組み合わせることで胃の運動が緩やかになり、食後の血糖値上昇が改善されるといわれています。



栄養素が血糖に変わる速度 出典：糖尿病ネットワーク

1日のスタートになる朝ごはんこそ「糖質に偏らない食事」を意識してみませんか？

- ① 主食に食物繊維をプラスする。（玄米・全粒粉など）
- ② 魚の缶詰などで手間なくたんぱく質をプラスする。
- ③ 即席スープに冷凍の肉団子をプラスする。
- ④ 前日のうちにサラダを取り分けておく。

