

## もしかして糖尿病！？ 食べ方の工夫で血糖をコントロールしましょう

新年度がスタートし、今年度の健康診断の予定も入り始めたでしょうか？

毎年検査を受けただけで、ホッと安心していませんか？

様々な検査結果から、自分の体を見つめ直す機会と捉えることが大切です。

今回は「血糖値が少し高かった・・・」場合の生活習慣の見直しについてお伝えします。

検査項目	基準値	数値からわかること
空腹時血糖	73~109mg/dl	血液中のブドウ糖で、糖尿病の診断や経過観察に用いる。ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと血糖が高くなる 126mg/dl 以上は再検査が必要
HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)	4.9~6.0%	過去 1~2 か月の血糖コントロールの指標 6.1%以上は再検査が必要

### 生活チェックをしてみましょう

1) BMI が 25 以上、または腹囲男性 85cm 女性 90cm 以上である	
2) いつも満腹まで食事をする	
3) 食事時間が不規則だ	
4) 朝食はほとんど食べない	
5) 野菜はあまり食べない	
6) めん類+ご飯など炭水化物の重ね食が多い	
7) 早食いの方だ	
8) 間食をよくとる	
9) 日中はほとんど座りっぱなし	
10) 運動習慣はほとんどない	
11) お酒をよく飲む。休肝日がない	
12) タバコを吸っている	
13) 睡眠不足気味である	
14) 日頃からストレスを感じる人が多い	

### BMI 算出方法

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

<例>身長 1.6m 体重 54kg の場合

$BMI = 54 \div 1.6 \div 1.6 \approx 21$

18.5 未満 : 低体重

18.5 以上 25.0 未満 : 普通

25.0 以上 : 肥満

\*当てはまる項目が多いほど高血糖になりやすい傾向にあるかもしれません。

甘い物、ご飯、めん類などに多く含まれる糖質はエネルギー源として生きていくうえで欠かせない栄養素です。しかし過剰摂取は肥満、様々な病気の引き金になることも多いです。

糖質を多く含む食事をとり過ぎると糖尿病になるリスクが高まります。血糖を調節するホルモン<インスリン>の働きが悪くなることで血糖値が上昇してしまいます。初期にはあまり自覚症状がありませんが、知らない間に病気が進行していくケースが多く、やがて腎症、神経障害、網膜症などの合併症を引き起こし、命の危険さえ伴うこともあります。

## 血糖対策のための生活習慣と食習慣とは・・・



- 1) 肥満がある人はまず減量が必要です
- 2) 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう  
はじめに野菜のおかず（副菜）から食べることで血糖値の上昇を抑えることができます  
丼物やめん類等の単品メニューは糖質が多いため血糖値の急上昇につながります
- 3) エネルギーのとり過ぎに気をつけましょう  
腹八分目を守りましょう  
よく噛んでゆっくり食べましょう
- 4) 1日3食、できれば決まった時間に食べるようにしましょう  
朝食抜き、夕食のまとめ食い、寝る前2時間以内の食事などはできるだけ減らしましょう
- 5) 主食のとり過ぎに注意しましょう  
うどんとお寿司、ラーメンとチャーハン、カップ麺とおにぎりなど糖質の重ね食べは避けましょう
- 6) おやつを食べ過ぎないようにしましょう  
血糖値を急上昇させるのはご飯よりむしろ砂糖などの単純糖質です  
時間を決め、だらだらと食べないように気をつけましょう  
コーヒーや紅茶に入れる砂糖、清涼飲料水のとり過ぎも要注意です

食事の間に間食を何度もとると、血糖値が下がる前に上昇し、高血糖状態が続いてしまいます。デザートを食べたいときは食後すぐに食べましょう



果物は朝食時に食べましょう

果糖は吸収が早いので、活動エネルギーとして消費されやすい朝に食べるのが理想です

## 7) 適度な運動習慣をつけましょう

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を！

インスリンは運動することによってより活発に働きます

有酸素運動：ウォーキング、体操など・・・今より10分でも多く体を動かそう

筋トレ：筋肉量を増やすことでブドウ糖の筋肉への取り込みが増える

- ・通勤時の電車のホームへは階段を利用する
- ・電車はできるだけ座らない
- ・昼食をできるだけ遠くの店まで行ってみる
- ・デスクワーク中でも1時間に1回は椅子から立って歩いてみる

## 8) 規則正しい生活が血糖を安定させる

生活リズムを整えるポイント

- ・起床・就寝時刻を決める
- ・食事の時刻を決める
- ・運動時間、リラックスタイムを日常のリズムに取り入れる

