

血糖値をコントロールしましょう



●高血糖とは●

食事で糖質を摂ると、胃や腸で消化されてブドウ糖となり、血液中に取り込まれます。血液中のブドウ糖(血糖)は、血液により全身の細胞に運ばれ、エネルギー源として使われます。この血液中のブドウ糖が増えすぎた状態が高血糖です。

◆血糖値の値を確認しましょう◆

	血糖値	HbA1c
受診が必要な値	126 mg/dl 以上	6.5 %以上
生活習慣の改善が必要な値	100 mg/dl 以上	5.6 %以上

〈血糖値〉

血液中にブドウ糖がどのくらい含まれているかを示す数値を血糖値といいます。**食事の前後で変動**します。

〈HbA1c〉

酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの中に、ブドウ糖がくっついたHbA1cがどのくらい含まれているかをみる数値です。**過去1〜3カ月の平均値を反映**するため血糖のコントロール状態の目安になります。



★血糖値 126 mg/dl 以上、HbA1c 6.5%以上の場合、
定期受診をしていないのであれば、**すぐに受診**しましょう！

血糖を高いままにしておく...

高血糖の状態を放っておくと、少しずつ血管や神経が傷ついていき、動脈硬化などの異常が進むとともに、糖尿病も発症します。最初は特に自覚症状がないため放置しがちですが、自覚症状が出たころには、深刻な合併症が起きていることもあります。



糖尿病の3大合併症

糖尿病網膜症

目の奥にある血管から出血を起こし、網膜剥離から視力低下や失明に至る。健診では眼底検査で調べることができる。

糖尿病腎症

腎臓の毛細血管が障害され、尿中にたんぱく質がもれてくる。悪化すると腎不全に陥り、透析や移植が必要になる。

糖尿病性神経障害

手足のしびれ、こむら返りが起こる。足の小さな傷をきっかけに壊疽を起こし、切断しなければなくなることもある。

◆血糖が高くなる原因は？◆

- バランスの偏った食習慣 (過食、野菜不足、甘いものの摂りすぎ、高脂肪食など)
- 不規則な食事時間
- 肥満
- 運動不足
- 適量以上の飲酒
- 喫煙
- ストレス など



◆おすすめの間食◆

1日 間食の適量
200 kcal 以内

- ドライフルーツ
- ナッツ類
- 個包装のお菓子



など

◆避けたい間食◆

- 菓子パン
- ジュース



など砂糖の多いもの



◆血糖が気になる人のための食事ポイント◆

①よく噛んで食べる

よく噛んでゆっくり食べるだけで血糖値の上昇や肥満のリスクが抑えられます。1口あたり **20〜30回** を意識しましょう。

②食べる順番に気をつける

野菜やきのこ、海藻類などは血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。**食物繊維豊富な野菜**など⇒汁物⇒肉や魚、大豆製品など⇒ごはんや麺類の順番がおすすめです。

③1日3食規則正しく食べる

1回の食事量が極端に多いと血糖値が上がりやすくなります。

④血糖値を上げやすい食材を減らす

砂糖を使った食品や精白米や麺類などの主食は血糖値を急激に上げます。

⑤白い食品よりも黒い食品は糖質オフ

白米⇒玄米、白パン⇒全粒粉が入ったパンに置き換えてみましょう。

⑥調味料に酢を取り入れてみる

酢の酸味を加えることによって糖分や食塩を控えても美味しい料理に仕上がります。

