

血糖値を上げないためのポイント

※糖尿病治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

食べ物や飲み物は、消化されるとブドウ糖（からだを動かすエネルギー源）に変わり、膵臓から出るインスリンというホルモンで、細胞にエネルギーを供給します。血糖値とは、ブドウ糖が血液中にどのくらいあるかを示した値です。

インスリンの働きが足りなくなると、ブドウ糖が細胞まで届かず血液中にあふれてしまいます。こうして血糖値の高い状態が続くのが、**糖尿病**です。

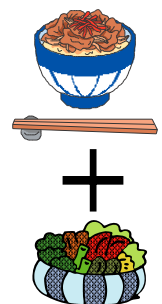
血糖値を上げないためには、バランスよく、決まった時間に食べることがポイントです。

Point1 特定の食品に偏らず、バランスよく食べましょう

- 毎食、主食、主菜（タンパク質）、副菜（野菜）を意識して取り入れましょう。

※麺類、丼ものはバランスが偏りがちです。

一緒に野菜やタンパク質を摂るようにしましょう



Point2 1日3食 決まった時間に食べるようにしましょう

- 欠食やまとめ食いは、血糖値が急激に変化して膵臓に負担がかかります。
- 夜遅い食事は、血糖値が上がりやすく脂肪もつきやすいです。
- 夜が遅くなる時は、低糖質でヘルシーなものがおすすめです。



Point3 食べる順番はおかずを先に ゆっくりよく噛みましょう

- 主食よりもおかず（野菜やタンパク質）から食べ始めると、血糖値の上がりやを緩やかにできます。
- 早食いは血糖値が上がりやすいので、ゆっくり味わって食べましょう。



Point4 おやつの食べ方にひと工夫を

- 間食は、血糖値を余分に上げ、インスリンもプラスで必要になります。
- だらだら食べをせず、時間を決めて食べるようにしましょう。

