

# 血糖値を上げないためのポイント

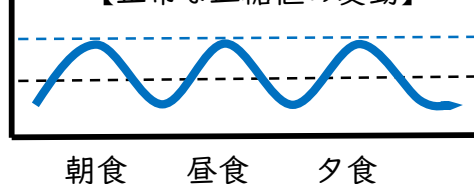
## 血糖とは？

食事から摂った糖は、エネルギー源として全身に運ぶために、血液の中を流れています。  
すい臓から出されるインスリンの働きで、血糖の値は一定の範囲に維持されています。

正常値：空腹時の血糖値100mg/dl未満  
食後2時間の血糖値140mg/dl未満  
HbA1c5.6%未満  
HbA1cは、過去1-2か月の血糖値の平均を表しています。

血糖値  
(mg/dl)  
140  
100

【正常な血糖値の変動】



## 血糖値が高いとどうなる？

血糖を下げるために、インスリンがたくさん必要になり、すい臓に負担がかかります。すい臓を守るために、血糖値を上げにくくする工夫が必要です。

## 食事のポイント

例) 麺類に玉子や野菜の  
おかずをプラス

①主食、主菜(タンパク質)、副菜(野菜)の3つをそろえましょう



丼ものより定食

②3食規則的に食べましょう

朝食の欠食は、次の食事の後に血糖値が急激に上がります。  
夜が遅い時は、低糖質でヘルシーなものがおすすめです。



③おかずから先に食べ、ゆっくりよく噛みましょう



④おやつの食べ方にひと工夫



砂糖類を多く含む飲料や菓子は、血糖値が急上昇します。  
夜や空腹時よりも、昼食後など食後すぐに食べるのがおすすめです。

## 運動のポイント

※治療中の方は、主治医に相談してから始めましょう

①食後1時間後に体を動かしましょう

血糖値が最も高くなるのは、食後60~90分後です。  
かかと落とし10回、椅子からの立ち上がりをゆっくり10回なども筋トレになります。



②座りっぱなしの姿勢をなるべく減らしましょう

座りっぱなしは血糖値が上がりやすくなる大きな原因です。  
30分に1回立ち上がる、室内を歩く、屈伸をするだけでも血糖値の上昇を抑えることができます。

