

食事で血糖コントロールを意識してみませんか？

11月12日（日）～18日（土）は全国糖尿病週間です。今月は血糖値と食事について取り上げます。



血糖とは？

血糖とは、血液中の糖（ブドウ糖）のことで、血糖値は血液中のブドウ糖の濃度のことをいいます。血糖は、膵臓から分泌されたインスリンによって細胞に取り込まれ、私たちのエネルギー源となります。

血糖（ブドウ糖）は私たちが活動するためのエネルギー源になるほか、脳のエネルギーにもなります。そのため、様々なホルモンの作用によって血糖値は一定にコントロールされています。



血糖値をコントロールするために日頃の食事のできること

- 1 ゆっくりよく噛んで食べよう！（満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぎます）
- 2 自分に合った食事のリズムをつくろう（欠食やドカ食いは避けましょう）

例：夕食が遅くなる場合 → 夕方に間食を取り入れ、夕食は軽めにする
空腹時間を短くすることでドカ食いを防ぐことができます

間食の例（おにぎりやサンドイッチ、スティック野菜、栄養補助食品など）



3 極端な糖質制限は避けよう

…糖はからだのエネルギー源でもあります。バランスよく全体量を調整してみましょう。

主食（炭水化物）

ご飯、パン、麺類など



副菜（食物繊維・ビタミン）

野菜、きのこ類、こんにゃく、海藻など



主菜（たんぱく質）

魚類、肉類、大豆製品、卵など



その他（ビタミン・カルシウム）

乳製品、果物



血糖は血液検査で分かります。

年に1回は健診を受けて、ご自身のからだの状態を把握しましょう。

おおいた健診センター