

# 血糖コントロールの食生活

## 血糖・血糖値とは

**血 糖**

→ 血液の中のブドウ糖（からだを動かすエネルギー源となるもの）のこと。

**血糖値**

→ ブドウ糖が血液中にどのくらいあるかを示す数値。

### 血糖値が高い状態が続くと…

- 血圧が上がりやすくなる
- 血管がボロボロになる
- 糖尿病の引き金になる など

## 高血糖・糖尿病とは

ブドウ糖がエネルギーを必要としている細胞の中に運ばれなくなって、血液の中にあふれてしまう病気

### ブドウ糖

食べたものは分解されてブドウ糖になり、血液に乗って体中に運ばれて、体を動かすエネルギーとなる

### インスリン

食後の血糖が上がらないように調整するホルモン。

血液中のブドウ糖を体の中の細胞に送りこんで、活動するためのエネルギーに変えたり、エネルギーとして蓄えておくようにする働きをする。

インスリンが不足したり、うまく働かないようになると、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなる

細胞内に取り込まれなかったブドウ糖が血液にたまって、血糖値が慢性的に高くなる【高血糖】

\* 2型糖尿病

インスリンの働きが悪くなって起こる  
日本人の糖尿病患者の95%がこのタイプ

この状態を放置すると！

- ・ブドウ糖を必要としている筋肉や内臓にエネルギーが運ばれず、全身のエネルギーが不足する
- ・血管を傷つけたり、末梢神経や自律神経にも害を与える

### ■ 合併症を起こして重篤な状態になる

糖尿病の三大合併症→糖尿病腎症・糖尿病網膜症・糖尿病神経障害（手足のしびれや壊疽など）

### ■ 他の病気を悪化させる

脳梗塞や心筋梗塞になる危険性を高めたり、高血圧症・脂質異常症・腎臓病の人が糖尿病になると、その症状を悪化させる

### ■ 感染症にかかりやすくなる

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下するため、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化しやすくなる

# 血糖コントロールのポイント

## 目次

1. 体重をコントロールしよう
2. 食事の基本を整えよう
3. 食物繊維がたっぷりの副菜の充実を
4. 食事のときに気をつけたいこと
5. おやつや果物、甘い飲み物のとりすぎに注意

## 1. 体重をコントロールしよう

BMI を計算して、25 以上の方は、まず自分の体重の 3%の減量にチャレンジしてみましょう。体重をコントロールしていくには、「食事」と「運動」の2つが大切です。

### 勧められている活動量

- ◆歩行やそれと同程度の活動 【成人】1 日 60 分（約 8000 歩以上）  
【高齢者】1 日 40 分（約 6000 歩以上）
- ◆運動 【成人】息が弾み、汗をかく程度の運動 週 60 分以上  
【高齢者】筋肉・バランス・柔軟性など多要素な運動 週 3 日以上
- ◆筋力トレーニング 【成人・高齢者】週 2～3 日

身体を動かす習慣がない方は、1 日 10 分のウオーキングからでも OK！無理なく身体を動かし、毎日継続していくことが大切！

※ BMI  $\geq 35.0$  が高度肥満と定義されます。肥満 1 度（BMI  $\geq 25.0$ ）は医学的に減量を要する状態とは限りませんが、血液中の数値が高い場合は、減量して数値の変化をみてみましょう。

※ 減量する場合も、日常的に運動をすること、食事の基本を整えること（詳細は 2 へ）が重要です。

[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI]

( ) kg ÷ ( ) m ÷ ( ) m = ( )

### 目標とするBMIの範囲

| 18～49歳    | 50～64歳    | 65歳以上     |
|-----------|-----------|-----------|
| 18.5～24.9 | 20.0～24.9 | 21.5～24.9 |

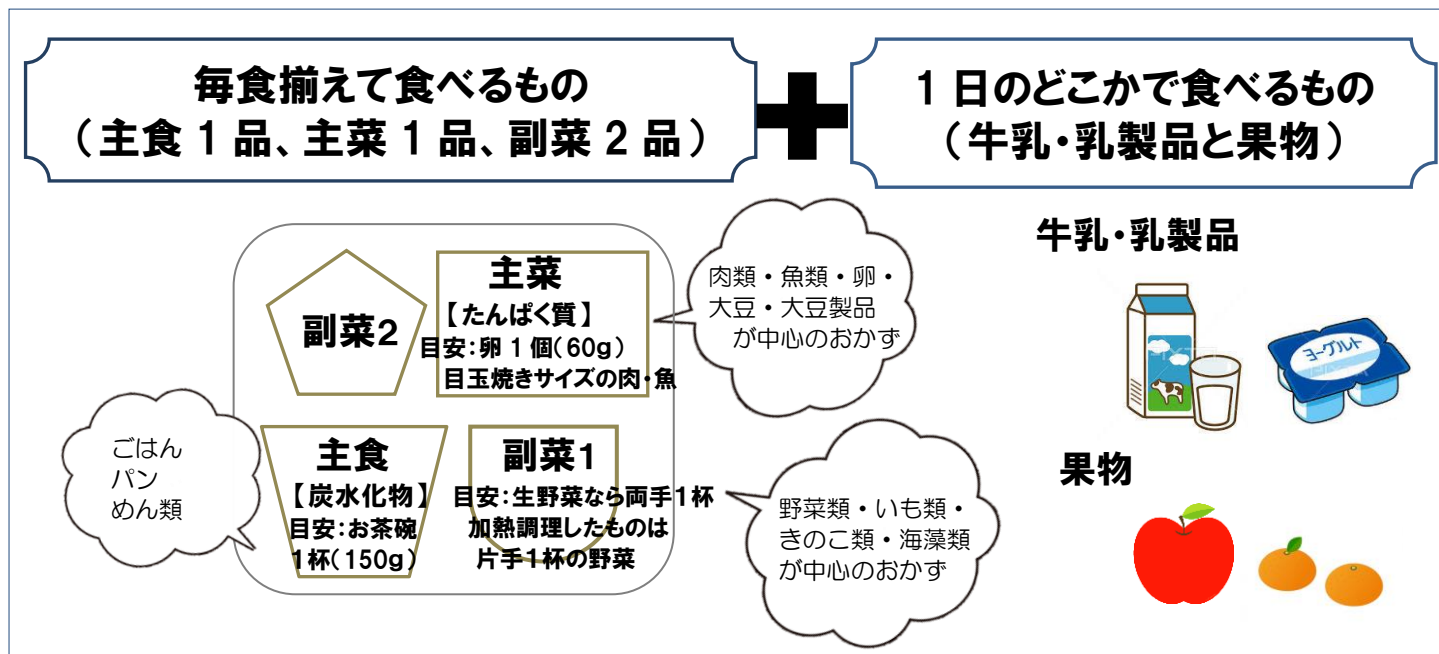
## BM I の見方

| BM I                       | 判定      |
|----------------------------|---------|
| 各年代の下限值未満                  | 痩せ      |
| 各年代の下限值～25.0 未満（目標とするBM I） | 標準      |
| 25.0～30.0 未満               | 肥満（1 度） |
| 30.0～35.0 未満               | 肥満（2 度） |
| 35.0～40.0 未満               | 肥満（3 度） |
| 40.0 以上                    | 肥満（4 度） |

## 2. 食事の基本を整えよう

血糖コントロールの食事の基本として、**1 日 3 食、主食、主菜、副菜を揃えて**食べることが大切です。

また、朝食は血糖コントロールの重要ポイントです。**朝食を欠食すると、昼食や夕食後の血糖値が急激に上昇する原因**になります。**朝食の食事内容も、次の食後の血糖値に影響**します（セカンドミール効果…1 日のうちで最初にとった食事が、次の食後の血糖値に影響を及ぼす）。食後の血糖値の急激な上昇を防ぐためにも、主食、主菜、副菜を揃えて食べることが大切です。



## 3. 食物繊維がたっぷりの副菜の充実を

食物繊維は、糖の吸収を緩やかにするため、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあります。副菜の 1 日の基本量は、小鉢 6 つ分程度ですが、血糖値が高い方は 6 つ分以上食

べましょう。

小鉢 1 つ分＝中皿の生野菜サラダ・具たくさんの汁物・野菜のおひたし など

小鉢 2 つ分＝中鉢の煮物・中皿の野菜炒め など



**主食に精製度の低い炭水化物を取り入れて、  
食物繊維をプラスしてみましょう！**

ごはん お米に麦や雑穀を混ぜる、玄米、胚芽米 など

パン 全粒粉やライ麦入りのパン など

めん類 十割そば、全粒粉のパスタ など

## 4. 食事の時に気を付けたいこと

### (1) 野菜や海藻、きのこのおかずから先に食べましょう

食べる順番を工夫することで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。  
満腹中枢も刺激されるため、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

### (2) よく噛んで食べましょう

よく噛み、早食いを防止しましょう。早食いは血糖値の上昇につながります。

#### 早食いを防止する7つのポイント

- ① 一口の量を減らす。
- ② 時間に余裕をもって食事をする。
- ③ 自分が噛んでいる回数を把握し、＋5回多く噛んでみる。
- ④ 食材は大きめ・厚めに切る。
- ⑤ 歯ごたえのある食材を取り入れる。
- ⑥ はしを置く回数を増やす。
- ⑦ テレビやスマホをみながらのながら食べをやめ、食事に集中する。



### (3) だらだら食べ続けないようにしましょう

食間は3～4時間空けましょう。だらだら食べは、血糖値がいつも高い状態に。  
食事時間にメリハリをつけましょう。  
また、食事は**腹八分目**を意識し、食べ過ぎを防ぎましょう。

## 5. おやつや果物、甘い飲み物のとりすぎに注意

おやつや果物を食べる時間と量に注意しましょう。おやつや果物は、**15時まで**に食べるようにしましょう。特に、夜に食べることは控えましょう。夜は、活動量が少ないため、エネルギーとして消費しきれず、血糖値の高い状態が続いてしまいます。

**おやつを目安量：1日200kcal まで**

**果物の目安量：1日みかんサイズなら2個、りんごサイズなら1個まで**

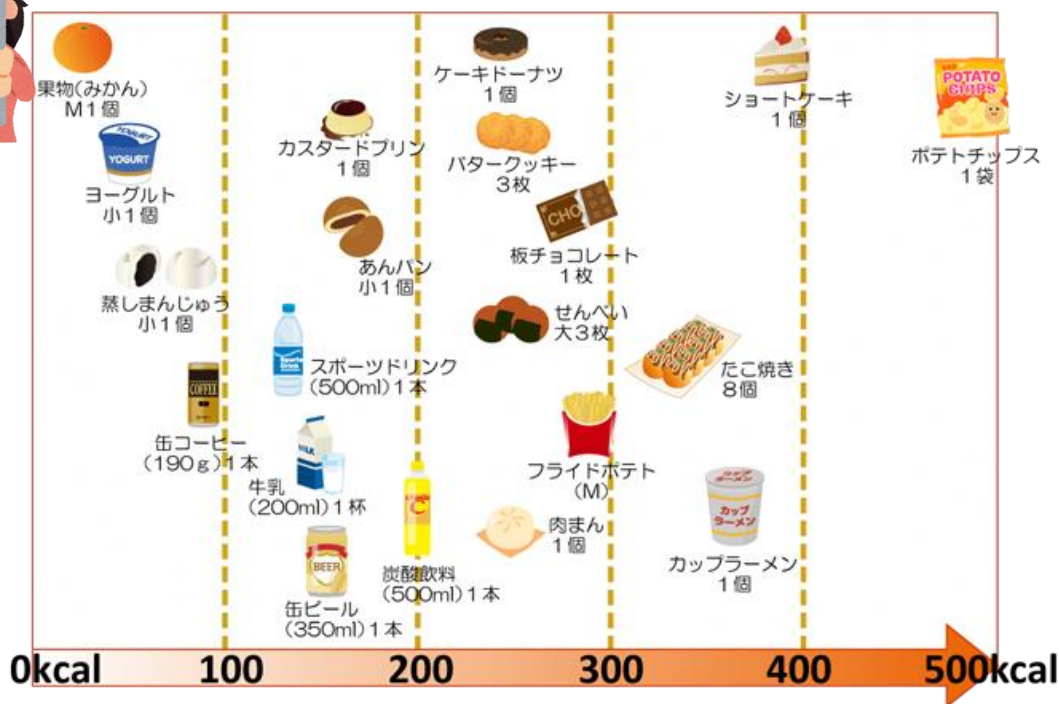
メロンパンやホイップが入ったデニッシュパンなどの菓子パンは、間食として考えます。食事でパンを選択する場合は、お総菜系のパンを選びましょう。

甘い飲み物には、砂糖が多く含まれています。炭酸飲料500ml中には、ステックシュガー3gが20本分含まれている場合も…普段、甘い飲み物を飲む方は、水かお茶に変えてみましょう。

### おやつ選びの参考に

カロリーを  
チェック！

食品のパッケージにある  
「栄養成分表示」を確認する習慣をつけましょう！



画像：厚生労働省 HP より (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html>)