

健康管理センターだより No.4

血糖値が高めといわれたら心掛きたいこと



メタリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、糖尿病脂質異常症・高血圧などの異常を複数あわせ持っている状態で、動脈硬化になりやすい状態のことをいいます。メタリックシンドロームは生活習慣を早めに改善することで予防できます。その中で今回は**糖尿病**についてとりあげてみました。

血糖基準値

- ・空腹時血糖: 100mg/dl未満
- ・HbA1c : 5.6%未満(NGSP値)
(HbA1c: 過去1~2か月間の血糖の状態)

糖尿病とは

血液中の血糖度が常に高い状態をいいます。糖尿病はその要因により、1型糖尿病と2型糖尿病の2種類に分けられます。



1型糖尿病: 膵臓のβ細胞が破壊されることで、インスリンが不足してしまうために起こります。子どもや若い人に多く、インスリン注射が不可欠となります。

2型糖尿病: 日本人の糖尿病の95%以上はこのタイプであり、**食事や運動などの生活習慣が関係している**場合が多いと言われています。

インスリンとは?

膵臓から分泌されるホルモンで、食後など血糖値が上がると血糖値を下げるように作用します。

血糖値が高い状態が続くと

- ❖ 動脈硬化が健康な人よりも早く進行し脳梗塞 心筋梗塞・狭心症などが起こりやすくなります
- ❖ 糖尿病が進行し3大合併症と言われている網膜症、腎症、神経障害に繋がります。

定期健診を受け、自覚症状がなくても早めに生活習慣の改善に努めましょう

<食事>

- ❖ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事を規則正しくとりましょう
- ❖ ゆっくりよく噛んで食べることで、血糖値の上昇も緩やかになります。ゆっくりよく噛んで食べましょう
- ❖ 食物繊維は糖質や脂肪の吸収を遅れさせる働きがあります。野菜を十分に摂りましょう
- ❖ 糖質を多く含む食品は、果物、砂糖を多く含む清涼飲料水・菓子類の他に、米飯、パン、麺類などの穀物があります。これらは急激に血糖値を上昇させるため、食べすぎには注意しましょう。

<運動>

- ❖ 毎日歩くなどの運動をしましょう。早歩きや全身を使う水泳などの有酸素運動が、より効果的と言われています
- ❖ 食後の運動は、血糖上昇を抑える効果があり、食後1~2時間後に運動を行うのが良いと言われています
- ❖ 無理せずきつと感じない程度の運動を自分のペースで行いましょう



糖質について

糖類には、単糖類(ブドウ糖・果糖など)と、二糖類(砂糖・乳糖・麦芽糖など)があります。

★糖質の表示について

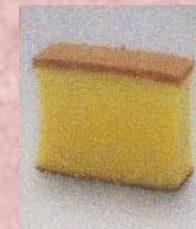
「無糖」「ノンシュガー」「シュガーレス」は食品100g、飲料100mlあたりの糖類が**0.5g未満**の表示で、糖質0gではありません。

<ご注意> こんなに砂糖(シヨ糖)が入っています



缶コーヒー 1缶250ml

- ・総エネルギー: 115kcal
- ・シヨ糖: 約22.5g(87kcal)



カステラ 1切れ100g

- ・総エネルギー: 316kcal
- ・シヨ糖: 約37g(143kcal)



コーラ 1缶 250ml

- ・総エネルギー: 105kcal
- ・シヨ糖: 約27g(104kcal)

★間食は控えましょう★

