

# 血糖値が高い

## ● 血糖値ってなに？

血糖値とは、血液に含まれる糖分の量を表した値です。血糖値は、膵(すい)臓から出されるインスリンというホルモンによってコントロールされています。

### 糖尿病とは

膵臓から出されるインスリンの分泌量や働きが低下し血糖値が高い状態が、慢性的に続くことをいいます。

糖尿病には1型と2型があり、2型の発症に生活習慣が深く関わっています

飲みすぎ 食べすぎ 運動不足



## ● 血糖値が高いとなぜいけない？

血糖値が高くても自覚症状がない場合が多く、自覚症状が出てからでは遅い場合があります。また放っておくと、気がつかないうちに病気が進み、下記のような合併症を引き起こします。



太い血管がつまる

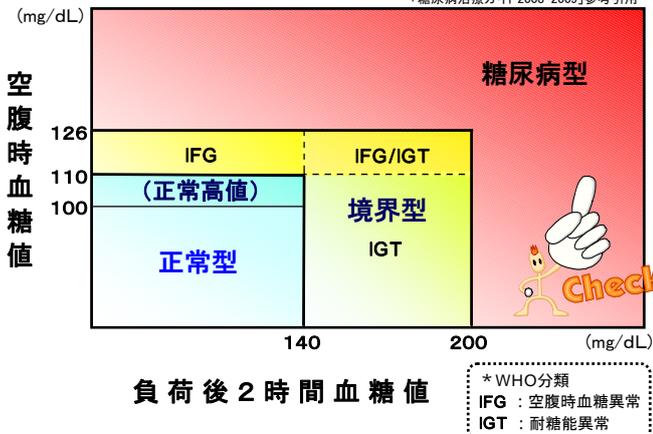
細い血管がつまる (3大合併症)



## ● あなたの血糖値はどのくらい？

### 血糖値と糖尿病の診断

日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2008-2009」参考引用



## ● 早めの対策がキーポイント

糖尿病は、進行するほど治療が難しくなります。また、合併症など他の病気につながるのを防ぐには、より早い段階から生活習慣の見直しを行うことが大切です。年に1回以上の検査を受け、血糖値を確認しましょう。



## ● 糖尿病を防ぐには？

～対策は生活習慣の見直しから～

### ★ 肥満を予防し体を動かす

1日30分は歩きましょう。体を動かすと、血糖値を抑えるホルモンであるインスリンの働きがよくなります。



### ★ 1日3食必ず食べる

食事を抜いたりすると、体内リズムが崩れて血糖値が上がりやすくなります。1日3食の食事時間が大きく崩れることのないようにしましょう。寝る2～3時間前には何も食べないようにしましょう。また、早食いやドカ食いは避け、時間をかけてゆっくりと食べることが大切です。



\* 主食(ごはん、パン、麺など)1品+主菜(肉、魚、卵、大豆製品)1品+副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにやく)1~2品を毎食で食べましょう。

### ★ 野菜や海藻をしっかり食べる

野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を抑える作用があります。



### ★ 揚げ物や甘い物・甘い飲料は控え

揚げ物や甘い物の食べすぎはエネルギーの摂りすぎにつながります。また、ココアやスポーツ飲料、果汁ジュースなどの糖分は吸収が早く、血糖値を急激に上げます。これらは控えめにし、水分は、水かお茶を中心に摂りましょう。



### ★ GI (血糖上昇指数)を取り入れ

GI (血糖上昇指数)とは、血糖値の上がりやすさの目安です。エネルギーが同じでも、食品によって血糖値の上がりやすさに違いがあり、食後に血糖値を急に上げる食品もあれば、ゆっくり上げる食品もあります。また、調理法や食品の組み合わせによっても変わります。血糖値を下げるには、GIの低い食品を選択する事も大切です。下記を参考に食生活に取り入れましょう。

G の低い食品 そば・スパゲティなど麺類・玄米・胚芽米・麦ご飯・すし飯  
ご飯+(味噌汁・納豆・酢の物・ヨーグルト)の組み合わせなど

同じご飯でも組み合わせによってGは低くなります

G の高い食品 せんべい・もち・ご飯など



### ★ お酒は適量を

それぞれエネルギーがあるので適量を。週2回は飲まない日を作りましょう。

\* 1日の適量(種類別): ビール中ビン1本(500ml)・日本酒1合(180ml)  
焼酎0.5合(90ml)・ウイスキーダブル1杯(70ml)・グラスワイン2杯(220ml)

