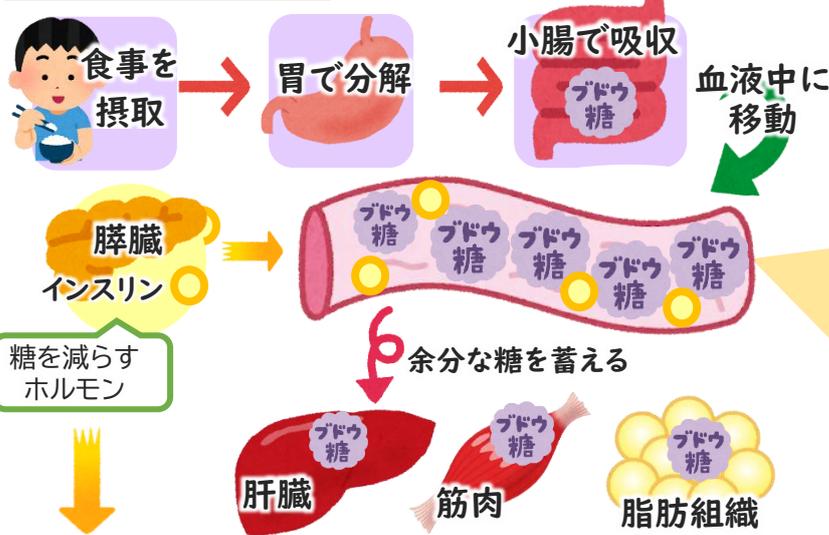


血糖値 について



『血糖値が高い！』と言われたけれど、なにをどう気を付ければよいのかわからない…。
血糖値について知ること、食事を上手に工夫できるかもしれません。

血糖が上がる仕組み



<糖が増えすぎると…>

膵臓が疲れ、インスリンの量が減る…

脂肪肝

筋肉や関節の老化

中性脂肪の増加

血糖値(BS)とは

血液中の**ブドウ糖の濃度**のこと。
 ・健常者: 70~110mg/dl
 ・直前の**食事の影響を受けやすい**

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは

過去1~2カ月の血糖のコントロール状態を示す

・直前の**食事の影響は受けにくい**
 ・赤血球のヘモグロビンに血糖が結合したもの。

血糖が高いまま放置すると…

全身の血管がもろくなり、全身に血液を送れなくなり臓器に障害(糖尿病合併症)が…。

- ・眼(網膜症)
- ・腎臓(腎症)
- ・神経(しびれ)
- ・脳(脳梗塞)
- ・心臓(心筋梗塞)
- ・末梢動脈疾患(下肢切断の原因に)
- ・歯(歯周病)
- ・認知症

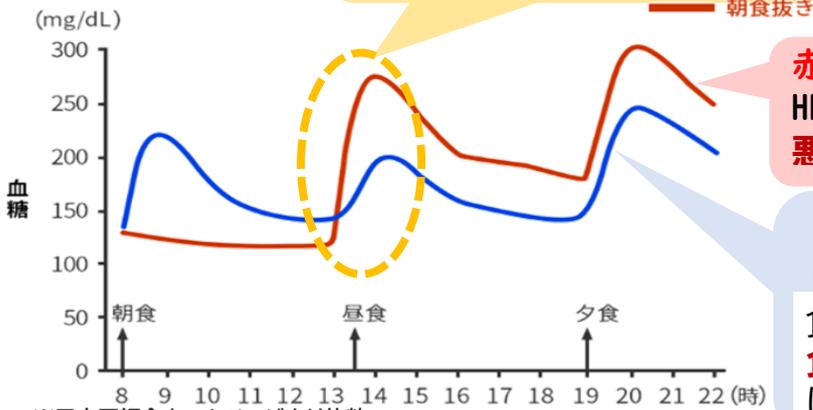


血糖と食事の関係

欠食などすると空腹時間(飢餓状態)が長いので、食事をしたときに急激に血糖が上がる。

夕食の時間が遅くなると、**夕食後の血糖が急激に上がってしまう…。**
早い時間に夕食の一部を食べると急激な血糖上昇を和らげる！！

血糖の変化の比較



赤線のように**血糖が高い状態が増え**ると、HbA1cの値も上昇し「**血糖コントロールが悪い**」となる。

血糖は食事を食べる(朝昼夕)と高くなり、膵臓からインスリンが出て血糖が下る。

食事の最初に**野菜やきのこ、藻類などの食物繊維**を食べると、**血糖の吸収を穏やかにしてくれるのでおすすめ◎**

血糖が上がりやすい食品

② 主食

白米

うどん 中華麺 パスタ

雑穀米 (白米よりも血糖が上がりにくい◎)

そば (麺類の中では血糖が上がりにくい◎)

① 芋や糖質の多い野菜

じゃが芋 里芋 さつま芋 南瓜 蓮根

きのこ 藻類 繊維の多い野菜

繊維が多い為、しっかり食べましょう◎