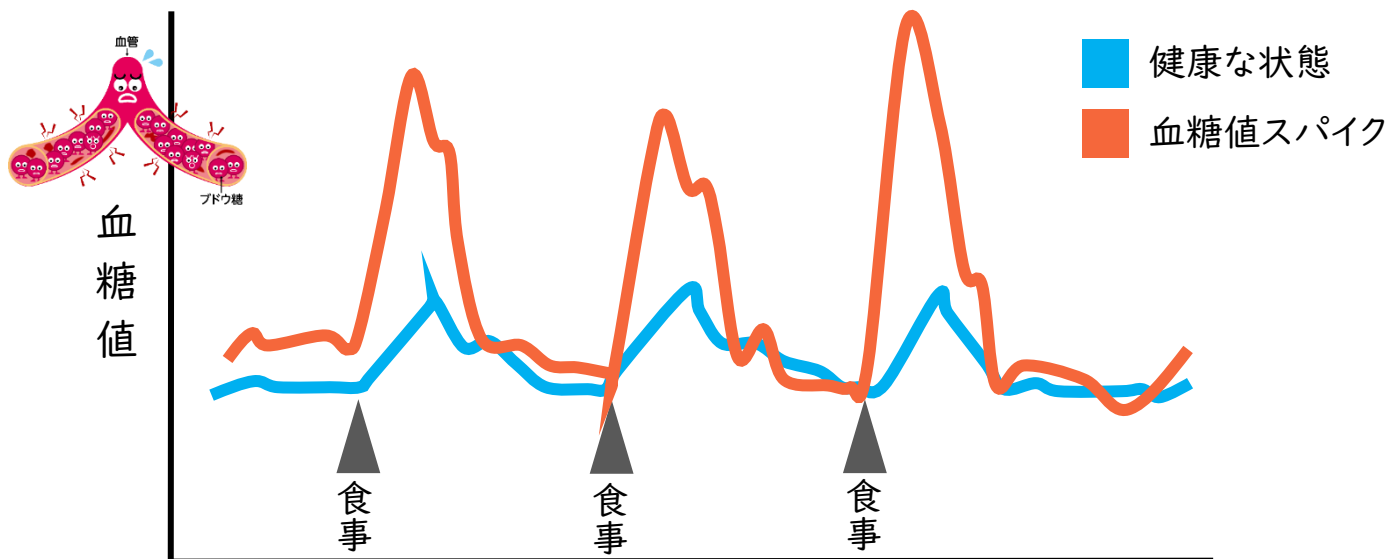




糖尿病でない人も要注意!?

# 血糖値スパイク



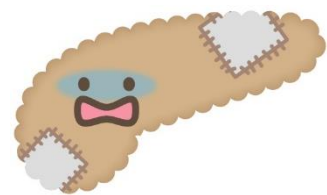
血糖値スパイクは上図のように、食後の血糖値が急激に上昇した後に、急激に低下する現象です。空腹時血糖値は正常であっても、血糖値スパイクが見られる場合は、今後糖尿病に至る可能性がある「隠れ糖尿病」「糖尿病予備軍」などとも呼ばれます。食後2時間血糖値が140mg/dl以上の場合には、膵臓機能の低下などにより血糖値スパイクが起きている可能性が高いと考えられます。

## 要因

- ① 血糖値を上げる糖質(炭水化物)を一気に摂取すること
- ② 血糖値を下げるインスリンの分泌不足(すい臓機能の低下)

## 症状

- ◆ 無症状 
- ◆ 眠気、だるさ、頭痛、動悸、発汗など



## 健康面への影響

- ◆ 血管の老朽化である動脈硬化の進行を促す
- ◆ 心筋梗塞、脳梗塞、ガン、認知症のリスクが上昇

※裏面に続く



# 血糖値スパイクを予防するには



## 食事編

血糖値を上げる糖質を多く含む炭水化物を、食事の後ろの方で食べるようにする**カーボラスト**（炭水化物を最後に食べる）がお勧めです。

### 血糖値スパイクを起こしにくい 食べる順番



## おやつ編

血糖値が急上昇しにくい「おやつ」としては、糖質が少ないものであったり、食物繊維が多く消化吸収がゆっくりになるものを選ぶのがおすすめです。

例えば**ナッツ類、チーズ、ヨーグルト、皮ごと食べられる果物**（ブルーベリー、キウイ、イチゴ、リンゴなど）がお勧めですが、注意点として、たくさん食べると血糖値

は上がりますし、カロリーオーバーとなり、太る原因にもなります。アイスも乳脂肪の多いものの方が血糖値の上昇は緩やかになりやすいですが、やはりカロリーが高めのものが多いので、間食全般に成分表示を確認して、

一日100kcal以内になるように分けて食べる、また間食しない日を設けるなど、メリハリをつけて、すい臓の負担を減らす日を設けてあげてください。

※糖尿病治療中の方は、間食を極力控えるほうが無難な時があるので一度ご相談下さい。

### おすすめのおやつ

ナッツ系

チーズ、ヨーグルト

果物（皮ごと食べられる）

乳脂肪の多いアイス

### 運動編

定期的な運動習慣は血糖値を下げるインスリンの作用を改善させる効果がありますので、1日1回、30分程度のウォーキングもお勧めです。また、食後に家の掃除など、食べた後に動く事も血糖値スパイク軽減に効果的です。

