

●食後高血糖の対策について考えてみましょう

健診などでヘモグロビン A1c 高値を指摘されて当クリニックへ受診された未治療の患者さんに、日々の食生活について問診すると、ある共通した生活習慣が多い事に気が付きます。

それは「朝食抜き」「昼そば（時間をかけないために簡単に済ませる）」

「夕食の遅食い・ドカ食い・即寝る」というパターンです。

このような毎日の生活習慣の繰り返しが膵臓（すいぞう）のインスリン分泌の負担を増やします。特にインスリン分泌予備能の低い日本人は糖尿病発症に大きく関与していると考えられます。このような生活習慣が食後の血糖変動やインスリン分泌にどのような影響を及ぼすのか、さらに、その対策について考えてみましょう。

●朝食抜きは厳禁！昼食後のインスリン分泌が遅れて食後高血糖に

最初のポイントは「朝食を抜かないこと」です。

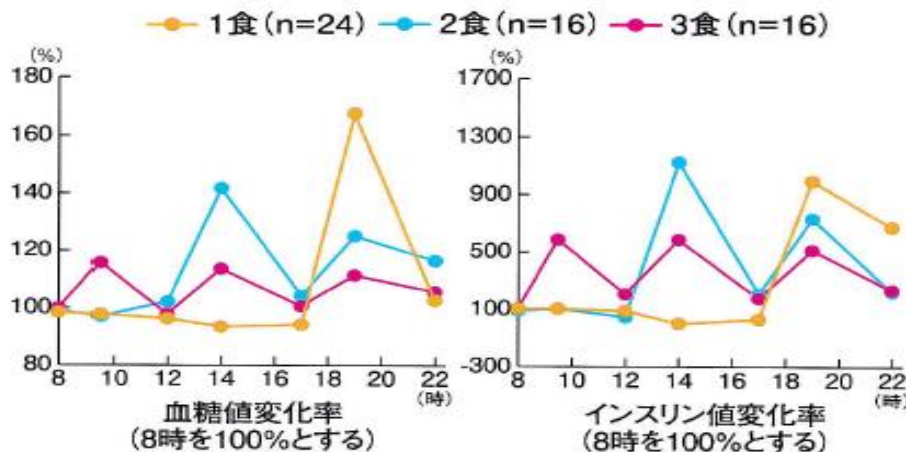
一日の総摂取エネルギーを考えたとき、一食抜けば、その分のエネルギーが抑えられるため、ダイエットのため朝食を抜いている人は少なくないようです。

中には朝は忙しくて、ご飯の支度をしたり、食べている時間が無い…という理由で朝食抜きにしている人もいます。しかし、血糖コントロールの観点からすると朝食抜きはNGです。



健常者を対象に、一日の総摂取エネルギー量は変えずに、

- ①朝食・昼食・夕食と一日三食をバランスよくとった場合
- ②朝食を抜いて昼食・夕食の一日2食にした場合
- ③朝食・昼食を抜いて夕食だけの一日1食にした場合の3パターンで、血糖値やインスリン値が、どう変化するかを検討した研究があります。（下の図①）



図① 食事回数の違いによる血糖値とインスリン値の変化

一日の総摂取エネルギー量を三食に分けてバランスよくとった場合は、各食後の血糖値・インスリン値も比較的緩やかな山を形成しています。

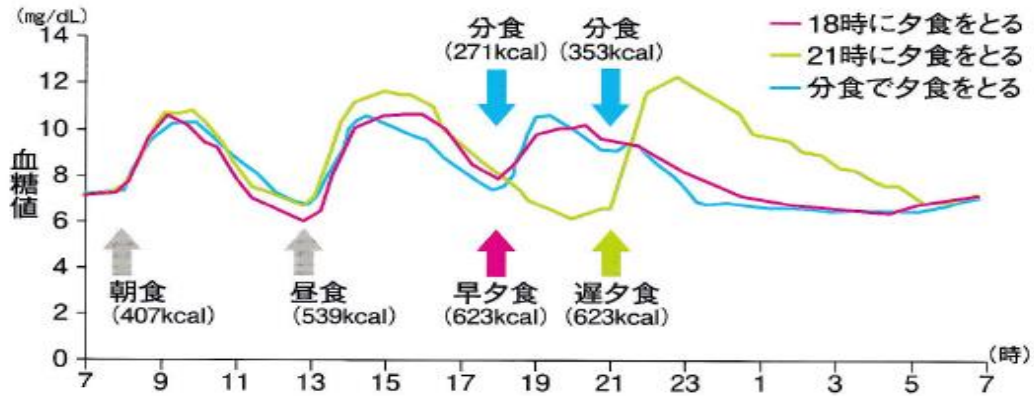
ところが、朝食を抜いて2食になるとどうなるでしょうか？血糖値もインスリン値も昼食後にグンと上がり、夕食後も高い値を示しています。一日の総摂取エネルギー量は同じであるにもかかわらず、3食と2食では、2食の方が血糖値の乱高下が起こっている事が一目瞭然です。これはインスリンの無駄遣いをしている事になります。食事のとり方次第で、血糖の上昇幅も、インスリンの分泌量も大きく変わってくる事が、お分かりかと思いますが、

●どのように食後高血糖を予防するのか？

①食べる順番を変えてみる

みなさんもテレビやSNSの情報などで、ご存知かと思いますが、食事のとり方として食べる順番も大事であることが広く知られてきました。2型糖尿病患者さんで、野菜⇒主菜で食べると、主食⇒野菜で食べたときと比べて血糖値の上り幅が小さくなるだけではなく、食後の血中インスリン値が30%抑制されたという成績が報告されています。つまり、インスリンホルモンの節約になるわけです。

さらに、主食の前にお肉やお魚を摂取することで、食後の血糖値の急上昇が抑制されることも、近年分かってきました。



図② 夕食を遅くとした際の血糖変動と夕食を分食にした際の血糖変動

②夕食が遅くなるなら、分食を

図①② さかえ2022年10月号より引用

夕食は就寝の3時間前までに採るのが理想ですが、仕事などの付き合いでそうもいかない人も多いでしょう。そうした場合は、分食(夕方に炭水化物をとり、遅い夕食は軽くとることを)をお勧めします。夜遅くまで空腹を我慢すると、どうしても夕食が、ドカ食い・まとめ食いになりがちです。

それを防ぐためにも分食がお勧めです。上の図②

たとえば、会社を少し抜け出してコンビニなどで調達する場合は、野菜サラダと玄米か、もち麦おにぎりや、パンならライ麦パン(菓子パンは×) 麺なら山菜・きのこそばを選ぶようにしてください。また、ナッツやチーズは摂りすぎるとエネルギー過多になるので、夕方の分食には向いていません。

③座りっぱなしを止める

座りっぱなしの中断を解消することで、血糖コントロールも良好になります。食後に30分ごとに3分の歩行または、3分のレジスタンス運動(筋肉トレーニング)をすると、食後血糖値を抑える事が期待できます。

例) スクワット運動・屈伸・少しの歩行、階段の昇り降りなど。



管理栄養士より●身体・心 よろこぶレシピ●「失敗しない・丸ごとキャベツスープ」

【材料・5人分】

キャベツ・1玉
人参 ・1本
ニンニク・1個
ローリエ・3枚
コンソメ・大さじ1
水 ・500cc

【作り方】

←左の写真のように、ざっくり切って、鍋に順序よく野菜を入れるだけ。
仕上げに、塩・コショウで味を調べてください。



一人分 92kcal /糖質 14g /たんぱく質 4.1g /脂質 0.7g /カリウム 573mg / 塩分 1.1g /夕食にピッタリ🌟