

●食後高血糖について

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、インスリン分泌の負担を増やし、糖尿病発症に大きく関与していると考えられております。



●朝食抜きは厳禁！

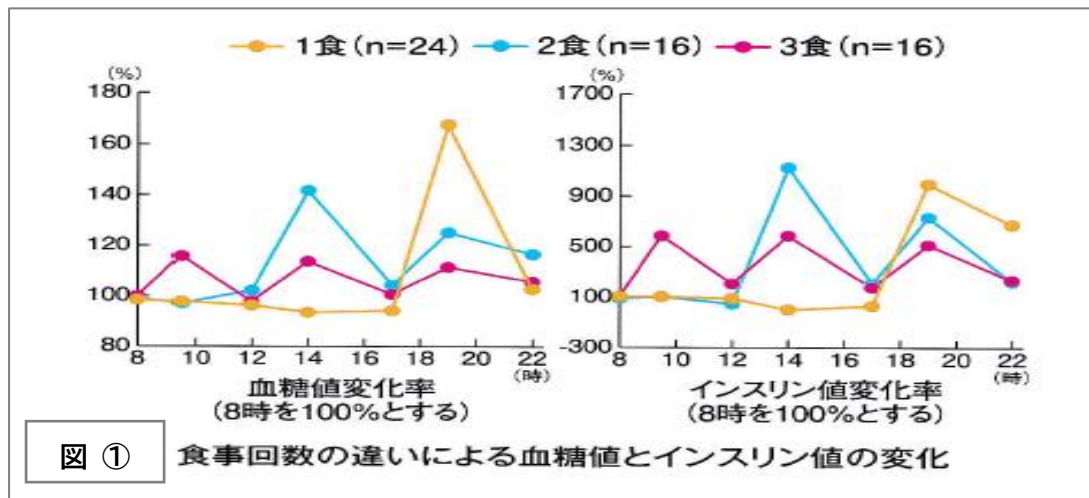
最初のポイントは「朝食を抜かないこと」です。昼食後のインスリン分泌が遅れて食後高血糖になりやすいためなのです。一日の総摂取エネルギーを考えたとき、一食抜けば、その分のエネルギーが抑えられるため、ダイエットのため朝食を抜いている人は少なくないようです。

中には朝は忙しくて、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ことは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、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。



- 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（下の図①）



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、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 インスリンの分泌量も大きく変わっていきます。

●食後の血糖をゆるやかにするには

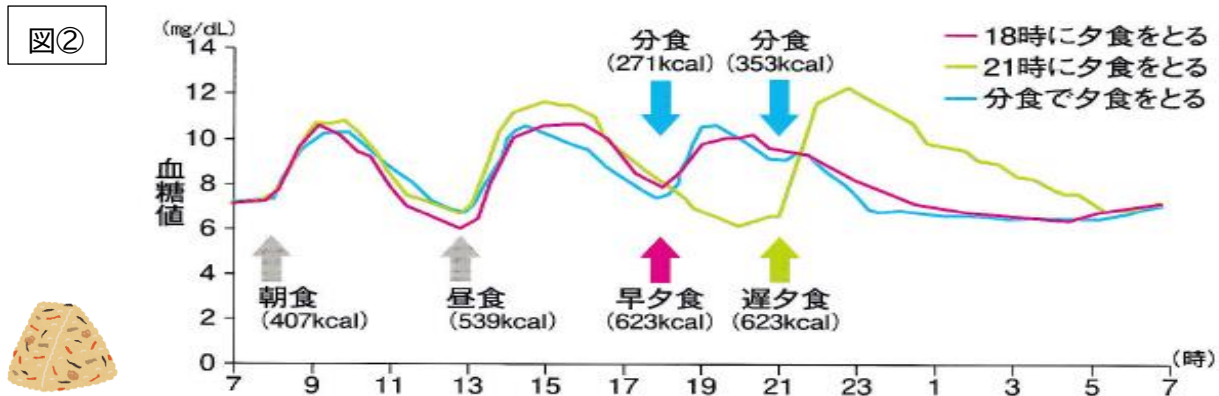
① 食べる順番を変えてみる

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。野菜と肉・魚料理はそれぞれの異なる仕組みで血糖上昇を抑える事につながります。いろいろな食品と組み合わせることでより効果的です。

② 夕食が遅くなるなら、分食を

夕食は就寝の3時間前までに採るのが理想ですが、仕事で残業をされている方はむずかしい方は、分食をお勧めします。(夕方に炭水化物をとり、遅い夕食は軽くとること)

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・まとめ食いになりやすく、体内時計の働きで夕食の時間帯に食べたものは体の脂肪として蓄えられ、血糖管理が難しくなります。



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

図①② さかえ2022年10月号より引用

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、コンパクトなたんぱく質(牛乳・乳製品・ゆで卵など)を先にとり、できたら軽食「おにぎり・サンドイッチ」などを摂っておく。帰宅後は糖質の少ない料理を摂る。(たんぱく質の料理、野菜サラダやスープ) 遅い時間帯により、量を調節しましょう。

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

● かんたん「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。仕上げに、塩・コショウで味を調整してください。

1人分 92kcal / 糖質 14g / たんぱく質 4.1g
脂質 0.7g / カリウム 573 mg / 塩分 1.1g

● 年末年始の飲酒 「適量」を楽しみましょう！

● エタノール25mL相当量は？

下記はエタノール25mLの目安です。なお、エタノール換算で、男性は1日20~30mL、女性は10~20mLを超えないようにしましょう。

