

●食後高血糖の対策について

健診などでヘモグロビン A1c (HbA1c) が高いと指摘され病院へ受診された未治療の患者さんを対象に、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」「昼食：素うどん、かけそば単品」のみ（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、身体に負担がかかることから、糖尿病発症に大きく関与していると考えられます。

●朝食について

1 日の総摂取エネルギーを考えたとき、1 食抜けばエネルギー量が抑えられると思い、朝食を抜いてしまう人は少なくないようです。

朝食を抜くと「昼・夕食後の血糖が上昇」しやすく身体に負担がかかってしまいます。

朝は忙しくて、自宅で食べる時間がない、作る時間がない場合は、前日にそのまま食べられるものを（コンビニなどで買って置く）準備しておくなどの工夫をしてみましょう。

例：食物繊維シリアル+牛乳 / おにぎり+納豆 / 食パン+牛乳
「チーズ」か「ゆで卵」+クラッカー/ ヨーグルト+バナナ など



朝食にもピッタリ♪
「納豆+めかぶ+冷凍オクラの
ネバネバ丼」

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）

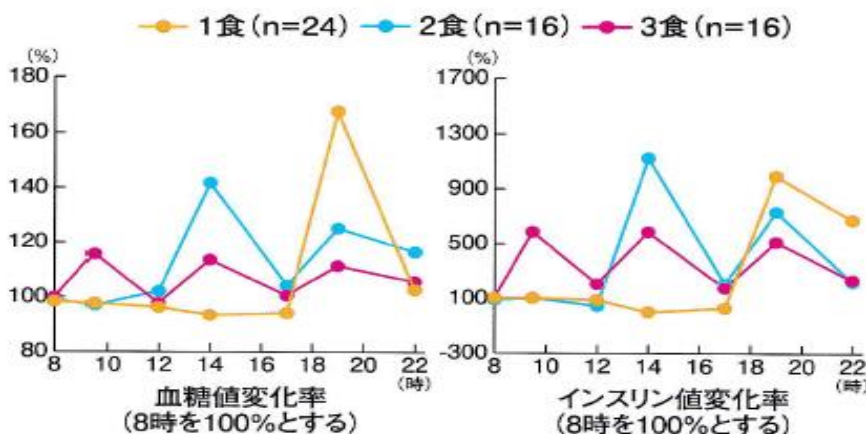


図 ① 食事回数の違いによる血糖値とインスリン値の変化

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。

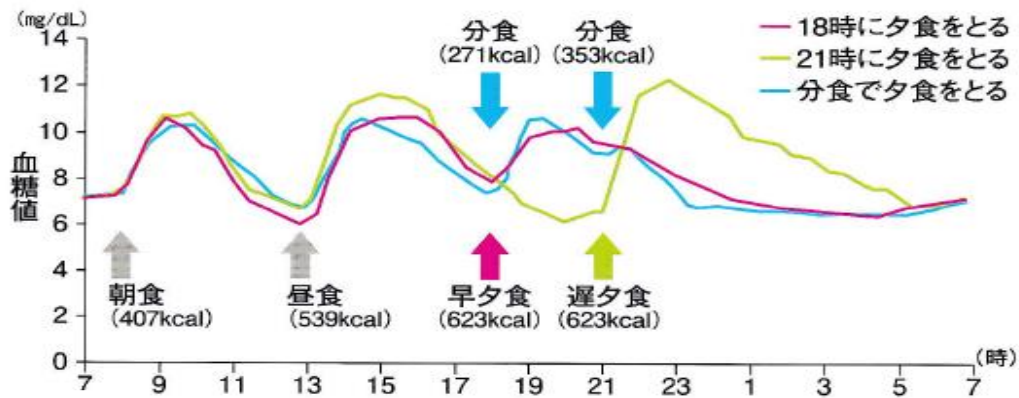
ところが、朝食を抜いて 2 食になるとどうなるでしょうか？ 血糖値もインスリン値も昼食後にグンと上がり、夕食後も高い値を示しています。一日の総摂取エネルギー量は同じであるにもかかわらず、3 食と 2 食では、2 食の方が血糖値の乱高下が起こっている事が一目瞭然です。

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きます。

●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。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。主食の前にたんぱく質（肉や魚、大豆）をとることで、食後の血糖値の急上昇を抑えることにつながります。



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

②夕食が遅くなるなら、分食を

夕食は就寝の 3 時間前までにとることが理想ですが、時間どおりに食べることができないことも多いと思います。そうした場合「分食」を。(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・まとめ食いにより、胃腸に負担をかけることに。それを防ぐためにも「分食」をお勧めします。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+おにぎり」、「野菜サンドイッチ」や「サラダそば」がおすすめです。

なお、デスクワーク中でのナッツやグミは摂りすぎると「エネルギーオーバー」になるので食べる量に気を付けましょう。(注・ナッツ一袋 100g あたり/約 570kcal)

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 30 分後に 3 分間の歩行をする、または、3 分間のレジスタンス運動をすると食後血糖値を抑える事が期待できます。



例) レジスタンス運動→スクワット運動・屈伸・少しの歩行、階段の昇り降りなど。



「かんたん・丸ごとキャベツスープ」/管理栄養士考案・作成



【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 ・鍋の半分くらい



【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ます。仕上げに「塩・コショウ」で味を調整してください。

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🌟