

血糖値を下げる食改善ポイント①

糖質 減！

糖質を減らすには・・・

食品成分表2022年より

◆ 水分補給の基本はお茶か水に

清涼飲料水(ソフトドリンク)に含まれる糖質は、吸収が速く血糖値を急激に上げます。特に冷たい飲み物は甘さを感じにくいいため、気づかぬうちに糖質をとり過ぎていることがあります。できるだけ飲まないようにしましょう。

清涼飲料水のエネルギーと糖質量

		
スポーツ飲料500ml 125kcal 糖質31.0g	コーラ500ml 225kcal 糖質56.5g	缶コーヒー190ml 70kcal 糖質15.6g

◆ 間食を減らす

間食は少量でも高エネルギー、高糖質、高脂質です。

間食のエネルギーと糖質量

			
煎餅2枚40g 80kcal 糖質18.0g	ショートケーキ 350kcal 糖質28.5g	カステラ1切 160kcal 糖質31.3g	バニラアイス1個110ml 240kcal 糖質19.9g

◆ 炭水化物に偏らない

おにぎりや麺だけといった炭水化物に偏ったメニューやラーメンと炒飯のような炭水化物の量が多いメニューは血糖値を上げやすいので避けましょう。



食物繊維 増！

野菜は1日350g以上たべよう！海藻・きのこ類も増やそう！

野菜や海藻、きのこ類に含まれる食物繊維は、糖の吸収を緩やかにして食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

350g分の野菜



※副菜に芋、かぼちゃ、とうもろこしなど糖質の多い食品を使う場合は、主食の量を控えめにしましょう。

1日5皿



緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草・トマト・ブロッコリー・ピーマンなど



いつものお料理に海藻・きのこ類をプラス



血糖値を下げる食改善ポイント②

食べ方のコツ！

◆ 欠食しない！

～1日3食規則正しく食べる！～

欠食すると、次の食事の後の血糖値が上がりやすくなります。特に朝食を抜くことは、昼食・夕食後の血糖値に影響するだけでなく、肥満にもつながります。食事は1日3食できるだけ同じ時間にとるようにしましょう。



◆ 夕食が遅くなる場合は？

食事が遅くなる時は、夕方におにぎり1個やサンドイッチなどを食べて、帰宅後の食事は軽くする「分食」がおすすめです。

18:00
デスクで



21:00
自宅で



◆ よく噛んでゆっくり食べよう！

よく噛んでゆっくり食べると満足感が得られやすく食べ過ぎを防いでくれます。また、よく噛むことでインスリンの分泌を促すホルモンが増えるので食後の血糖値の上昇を抑えられます。



◆ 「副菜」を先に食べよう！

副菜を食べ終えてからご飯を食べるまで10分程度かけましょう。



酒 減！

適量は、純アルコール20g以内/日週1日以上の休肝日

女性や高齢者は10g以内

糖質の少ない焼酎やウイスキーも、種類を問わず減らしましょう。また、ジュースや果汁、ソーダなど糖質を含むもので割らず、水やお湯、お茶や無糖の炭酸などを選びましょう。

純アルコール20gの目安

1日にいずれか1つまで

日本酒

ALC 15%
180ml
200kcal



ビール・発泡酒

ALC 5%
500ml
200kcal



焼酎

ALC 25%
110ml
160kcal



チューハイ

ALC 7%
350ml
140kcal



ワイン

ALC 11%
240ml
140kcal



グラス2杯

ウイスキー

ALC 40%
60ml
140kcal



ダブル1杯

健康習慣は、食事の基本と適正体重の維持

健康習慣の基本は、**主食・主菜・副菜**がそろったバランスの良い食事を腹八分目に心がけて、1日3食規則正しく食べることです。そして、適正体重を維持することです。

食事バランス



適正体重

