

食習慣を
見直しましょう！

食後高血糖を予防しよう

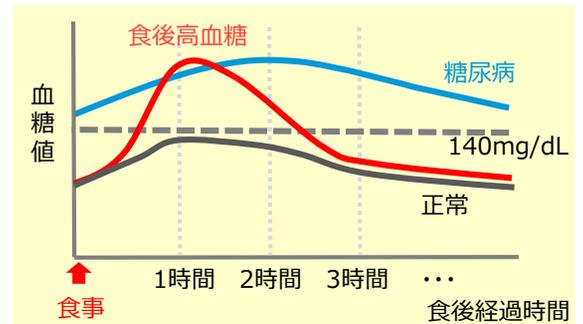
11月14日は「世界糖尿病デー」です。この機会に血糖値について学んで糖尿病を予防しましょう！

食後高血糖とは

食事をしてから**2時間たっても血糖値が下がらず、140mg/dl以上と高い状態のこと**を食後高血糖といいます。

【正常な血糖値の動き】

- ①ご飯やパン、いも類などに多く含まれる糖質は、消化吸収されるとブドウ糖となり、それが血液中に取り込まれることで、血糖値が上がります。
 - ②血糖値が上がると、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌されます。
 - ③インスリンの働きにより、食後2時間以内に血糖値が正常な状態へ下がります。
- ※血糖値：血液中に含まれるブドウ糖の濃度のこと



食後高血糖の影響

【かくれ糖尿病】

空腹時には血糖値が正常の場合でも、食後の血糖値だけ大きく上昇する場合があります。「かくれ糖尿病」ともいわれます。食後高血糖を放置していると、糖尿病のリスクが高くなります。

【動脈硬化】

空腹時と食後の血糖値の差が大きいと、血管の壁が傷つき、**動脈硬化**が進行することで、**心筋梗塞**や**脳卒中**の危険性が高まります。

参考文献：厚生労働省、食後高血糖、糖尿病/オムロンヘルスケア株式会社、食後高血糖と隠れ糖尿病

血糖値上昇を緩やかにするコツ

① 食事のバランスを整える

バランスの良い食事は食後高血糖だけでなく、生活習慣病の予防にも欠かせません。



副菜 野菜や海藻を使った料理

主菜 肉・魚・卵・大豆を使った料理

主食 ごはん・パン・麺などの穀類

② 欠食をしない

欠食をして長時間空腹の状態が続いた後に食事を摂ると、血糖値は反動で急上昇してしまうことがあります。**欠食せず、できるだけ毎日同じ時間帯**に食事を摂るようにしましょう。

③ よくかんで食べる

よくかんで食べることで、主に血糖値を下げる働きをするホルモンが分泌されやすくなります。また、満腹中枢が刺激され、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐこともできます。

④ 食後に運動をする

食後1～2時間後に10分程度のウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を行うと、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。

参考文献：社会福祉法人恩賜財団済生会、血糖スパイクを予防しよう/ 噛むこと研究室、噛むことは、血糖にやさしい!?

認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



「ベジファースト」という言葉を聞いたことがあるのですが、**野菜を先に食べるとどんな効果がありますか？**

野菜を先に食べると、食物繊維の作用により食事後の血糖値急上昇を抑えることができます。



管理栄養士

食事の順番と血糖値の関係

食物繊維には血糖値の急上昇を抑える作用があり、野菜類や海藻類、きのこ類に豊富に含まれています。食後高血糖予防のためにも**副菜→主菜→主食**の順番での食べ方が理想的です。食物繊維を摂った後、炭水化物(主食)が腸に入るまでの時間が短いと食物繊維の効果が発揮できないため、**副菜は5分以上かけて食べ**、主食までの時間を少し空けましょう。

①副菜 (食物繊維)



②主菜



③主食 (とうもろこし・いも類を含む)



ベジ+たんぱく質ファースト

副菜だけで満腹になりがちの方や、筋肉量の低下が気になる方は副菜と主菜(たんぱく質)を同時に食べてみましょう。たんぱく質は筋肉や身体づくりの元となるため、毎食摂るよう心掛けましょう。

参考文献：新潟ウエルネス、食べる順番療法について
株式会社ニッポン、ニッポン栄養情報サイト 血糖値と食べる順番の関係

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(は)」の語呂合わせで、11月8日は日本歯科医師会により「いい歯の日」と制定されています。いつまでも自分の歯でしっかりかんで食事を楽しむために、日頃からお口の健康に気を付けましょう！

歯周病から歯を守ろう！

歯周病とは？

歯を失う原因として最も多いのが歯周病です。歯周病は歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり出血しやすくなったり、歯を支える骨が溶けて、歯がぐらついたり抜けたりする病気です。また、歯周病の治療をすると、血糖値が下がるという研究結果も数多くあります。糖尿病の方のほかに、中年期以降の方、喫煙者、妊娠中の方は歯周病のリスクが高くなるといわれています。

予防方法

① 正しい歯磨き

- ・歯と歯ぐきの間に届くように細かく動かしながら磨く
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- ・歯科で定期検診

② 正しい生活習慣

- ・バランスの取れた食事
- ・アルコールやたばこは控える
- ・十分に睡眠をとり、疲れやストレスを溜めない

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが痩せてきた
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきがうっ血してぶよぶよしている
- とどき歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しぐらつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある



< 判定 >

チェックがない場合：

きちんとした歯磨きを心掛け、定期的に歯科検診を受けましょう

チェックが1～2個の場合：

歯周病の可能性があるので、かかりつけ歯科で確認しましょう

チェックが3～5個の場合：

歯周病進行の可能性があるので、早期に治療を受けましょう

参考文献：厚生労働省、歯の喪失の原因/厚生労働省、歯周疾患の自覚症状とセルフチェック/厚生労働省、歯周病と糖尿病の深い関係/第一三共ヘルスケア、くすりと健康の情報局/日本臨床歯周病学会、歯周病とは？

おすすめレシピ～食物繊維～

よくかむ焼きそば



【成分表(1人当たり)】

エネルギー	322kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	6.7g
炭水化物	54.2g
食塩相当量	1.86g
食物繊維	7.4g



1食で1日に必要な食物繊維の約1/3を摂ることができます。ごぼうを使用することでよくかむことにもつながります♪

【作り方】

- 1.ごぼうは長めのさがきにし、水にさらして水気をきる。万能ねぎは根元を落とし、小口切りにする。フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱してしょうが、にんにく、赤唐辛子を炒め、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- 2.ごぼうを加えて炒め、しんなりしたら中華めんを加えて水（分量外）、酒を振り入れ、ほぐしながら炒める。Aで味をととのえ、最後に万能ねぎを加えてサッと炒め合わせ、器に盛りつける。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所：

電話番号：

FAX番号：

定休日：

営業時間：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

