



糖尿病通信

-59-

糖尿病と上手にお付き合いするために

食後血糖を上げない工夫をしよう

食事の度に上がる血糖値。食後高血糖は、強く動脈硬化を促進します。なんとか抑えたいものですね。

1. 食後高血糖はなぜ起こるのでしょうか？

血糖を下げるのはインスリンというホルモンです。糖尿病の患者さんではこのインスリンが不足しています。実際に少ししか出ていない人もいれば、たくさん出ているのにインスリンの効き目をじゃまする内臓脂肪などのせいで、効果が出にくくなっている人もいます。

また、健康な人は血糖が上がるとすぐに十分なインスリンが出始めるのに、糖尿病の方はゆっくりと徐々に、出てきます。その間にどんどん血糖値が上昇してしまいます。(糖尿病通信14を参照してください)

2. 糖の吸収を遅くしましょう

そこで、のんびりしたインスリンに合わせて、食事の時の糖の吸収を遅くする工夫をしましょう。

① ゆっくり食べましょう

早食いすると血糖が急激に上昇。しかもたくさん食べてしまいがちです。



② 吸収されにくいものを食べましょう

砂糖は、たちまち吸収されて血糖に変わります。ジュースやお菓子は控えましょう。また白くてやわらかいものは吸収されやすいので要注意。白米よりも玄米、ゆでたりつぶしたものより硬い方が吸収は遅くなります。

③ 吸収をじゃましてよう

食物繊維は消化されず長く腸の中にとどまります。そのため、一緒に食べた糖質の吸収をじゃましてくれます。

野菜、きのこ、海藻など、食物繊維の豊富な食べ物を食事の始めに、できるだけたっぷり食べましょう。



3. 薬を利用しましょう

食後血糖を下げるために開発された薬があります。

αGI(ベイスン、セイブル、グルコバイ)

腸で働いて、食べたものの吸収を遅らせます

グリニド薬(ファスティック)

内服後、短時間のインスリン分泌を促進します。

インクレチン(ジャヌビア、ビクトーザ他)

血糖値が上昇した時、インスリンの分泌を助けます。

速効型、超速効型インスリン

血糖値の上昇に合わせ、すぐに効くインスリンです。

4. 運動をしましょう

血糖値が上がったところ、(食後1~2時間)に運動をすると、糖を消費して血糖値が下がります。 内科 柳澤

今日のお料理



簡単に食物繊維を増やしたい時は、“お浸し”料理がおススメ! どんな野菜でも、簡単に素早く作れます。

「小松菜としめじのお浸し」

エネルギー28kcal 食物繊維 4.3g



<材料>

- ・小松菜 100g
- ・しめじ 50g
- ・かつおぶし 少々
- ・めんつゆ お好みで

<作り方>

- ① 小松菜はよく洗い、しめじは石づきを落とす。
- ② 小松菜と、小房にしたしめじを熱湯で茹でる。
- ③ 薄めためんつゆをかけ、鰹節をのせて完成!
* 鰹節と、お醤油をだけでも美味しく頂けます。
* 野菜を先に切り、レンジでチンでも簡単です。

<組み合わせは自由自在♪>

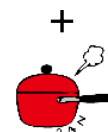
表6野菜・海藻・きのこ・蒟蒻類とトッピング類を自由に組み合わせ、作ってみましょう。

表6食物繊維

- ・キャベツ
- ・青梗菜
- ・もやし
- ・白菜
- ・えのき

トッピング

- ・ごま
- ・なめたけ
- ・塩コンブ
- ・しらす
- ・のり佃煮



※いろいろな野菜でお試くださいね 栄養科 金居