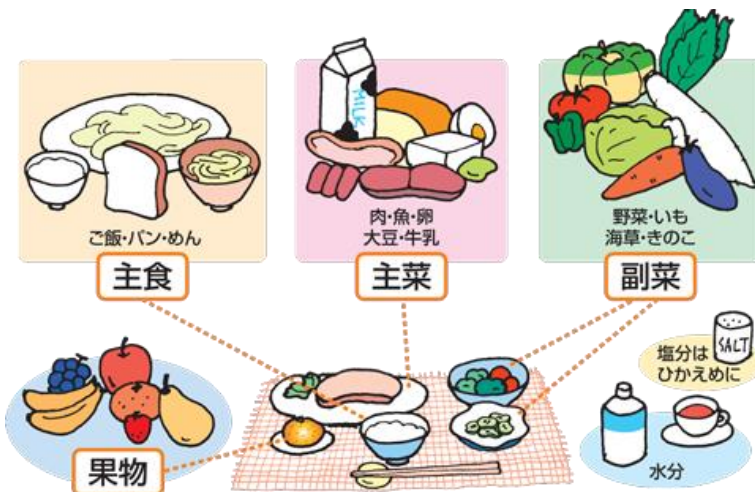


健康の友

糖尿病とは？運動・食事療法について-その②-

- 食事を食べる順番にも気をつけて -

また食事を食べる順番を変えることで食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができます。ご存知でしたか？食事の順番を変えるだけで1~2カ月の平均血糖値であるHbA1cを大きく改善するといわれています。その順番とは野菜を先に食べ炭水化物を最後にとる、その順番です。あるいは炭水化物、ご飯や麺類等は出来るだけ後半に食べタンパク質や脂肪を先に摂ることも一つの手段とも言われています。



炭水化物を先に食べると食後の血糖値が高まります。野菜、特に食物繊維の多い野菜を先に食べると炭水化物の吸収が抑えられ急激な血糖値の上昇を抑えることが可能となります。

野菜は食物繊維が豊富なものが多く食事の中に含まれる糖の吸収を遅くします。つまり食後に急激に血糖値が上がるのを抑えます。食後の高血糖は血管にダメージを与え、動脈硬化や

糖尿病の合併症を進めやすくします。食後の過血糖を改善する薬を服用するまでもなく野菜を先にたくさん食べる豆腐や納豆を先に食べることで食後の急激な血糖の上昇を抑えることが可能となります。同じカロリーを摂っても食べる順番で食後の血糖の様子が一変します。驚きでしょう！

野菜を先に食べると食べ過ぎを防ぐことができます。



野菜のカロリーは低いのでたっぷり野菜を食べ過食ならびに食後の過血糖を改善することができます。

ポテトサラダやカボチャサラダはサラダと言え糖質が多く含まれます。通常の野菜サラダとは別物として扱いましょう。注意が必要です。

果物の取りすぎは過剰な糖分の摂取となりますが、果物に含まれるビタミン他の栄養素は必要なものです。果物は適度にとりましょう。また食後のデザートとして摂るのが一番のお奨めです。



年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方によって一人一人違います。医師の指示エネルギー量を守りましょう。

1日のエネルギー量の目安

エネルギー摂取量 (kcal) = 身体活動量 (*1) × 標準体重 (*2)

*1 身体活動量(kcal)

*2 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

食事に気を付けて以下を守りましょう

1. ゆっくりよくかんで食べましょう。
2. 食品を計量する習慣をつけましょう。
3. 食事記録をつけて、自分の食事を確認しましょう。
4. 外食や惣菜は、栄養成分表示を活用しましょう。
5. 菓子や清涼飲料などの砂糖の多い食品は控えましょう。
6. 食物繊維を多く含む食品をとりましょう。
7. 味付けは薄味にしましょう。

もちろん食事を食べる順番にも気を付けて

食事のバランスを考え必要なビタミン、ミネラルも十分にとり食事を食べる時にはゆっくり咀嚼してご飯や麺類などの炭水化物は最後にて、食べる順番にも気をつけましょう。

