

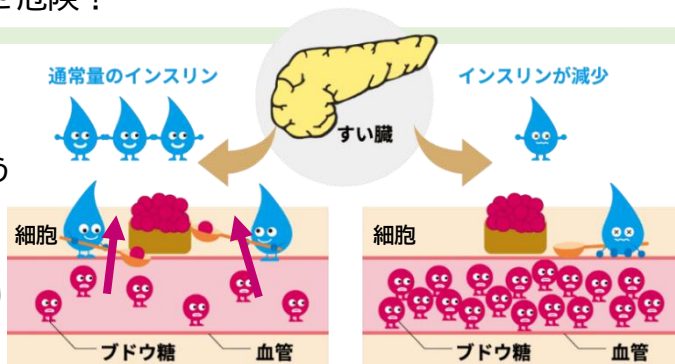
けんこう仙北通信

今月のテーマ

高血糖はなぜ危険？

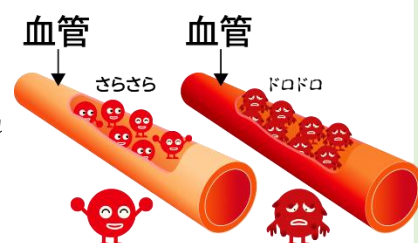
●血糖とインスリンのしくみ

食事(ごはんなどの糖質)は体内でブドウ糖に分解され、血液中に入ります。すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、インスリンにより血液中のブドウ糖は細胞内に入り、エネルギー源として、筋肉や脳などで利用されます。しかし、インスリンが不足したり効きにくくなると血液中にブドウ糖が多くなります。



●高血糖の危険性

細胞に入るとエネルギー源として役立つブドウ糖ですが、なぜ多いといけないのでしょうか。その理由は、血液中にブドウ糖が多く含まれるとドロドロとした粘度の高い血液になり血管内の壁に負担をかけ動脈硬化を起こすようになります。また、インスリンを分泌するために必要なすい臓のβ細胞も疲れさせ死滅してしまう場合もあります。



●知らぬ間に高血糖になっているかも

健診で血糖値が正常でも、食後に血糖値が異常に高くなり下がりにくい場合があります。これは何らかの原因でインスリンの分泌が不足したり、効果がなくなったりして、血液中のブドウ糖が細胞に入ることができなくなることが考えられます。朝食を抜く、過食、早食いをする方に起こりやすいため、これらの生活習慣がある方は見直しましょう。またHbA1c値を確認しましょう。正常高値の方は要注意です。HbA1c…過去1~2か月の食後血糖値を含めた平均血糖値を反映します

●食事で血糖コントロールを

こんな組み合わせはしていませんか？

ラーメン+ライス

うどん+いなり寿司

おにぎり or パン+カップ麺

お好み焼き(焼きそば)+ご飯



炭水化物の重ね食いとすると食後の血糖値は高くなります。炭水化物単独のメニュー(おにぎり、かけうどんなど)も血糖値は上がりやすいです。炭水化物の量を見直したり、食物繊維(野菜サラダなど)やたんぱく質(卵など)を含むおかずと一緒に食べ食後の血糖値の上昇をゆるやかにしましょう。

飲み物の糖分の量はどれくらい？

0本(0kcal)



コーラ
500ml

18本

シュガースティック
1本=3g(12kcal)



スポーツドリンク
500ml

10本



栄養ドリンク
120ml

6本



缶コーヒー(微糖)
185ml

4本



お茶、水