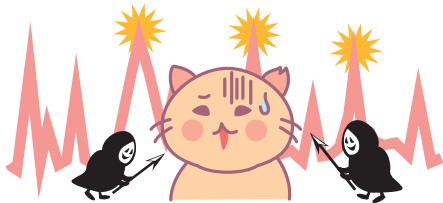


- ・健やかな「すこ」
- ・スコティッシュフォールドの「すこ」
- ・左耳がさくらの花びらのカタチ



第15回 「血糖値スパイク」って知ってる？



こんにちは！みなさんは「血糖値スパイク」という言葉をご存知ですか？
なんだかトゲトゲしく、痛々しく刺さってくる言葉ですが…正にそう！！
このトゲトゲ、知らないでいると、あなたの身体の危険リスクが高まります。
「血糖値スパイク」は何なの？どうなっちゃうの？防ぐためにはどうする？

「血糖値」と「糖尿病」

体にとって重要なエネルギー源となるブドウ糖は、ご飯・パン・麺類に含まれます。これらを摂取すると血中のブドウ糖濃度「血糖値」が上昇しますが、インスリンというホルモンの働きで細胞に取り込まれると共に低下します。しかし、このインスリンが十分に働かなかったり、分泌量の低下で、血糖値が高いままになってしまうのが「糖尿病」です。

インスリンの働きが悪い…

原因

- ・運動不足
- ・食べすぎ
- ・内臓脂肪の蓄積

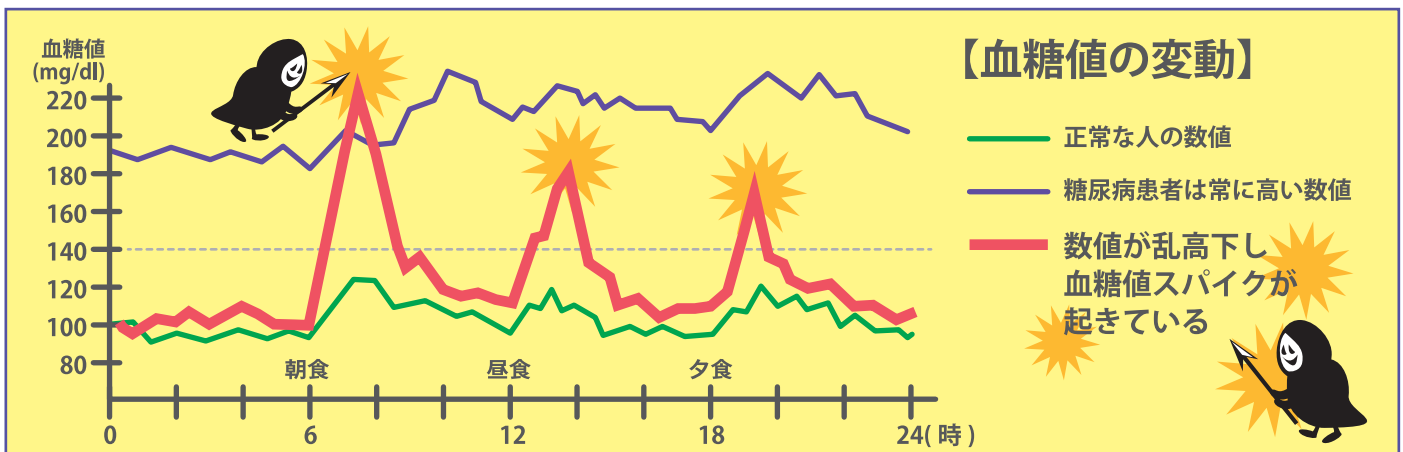
インスリンの分泌低下…

原因

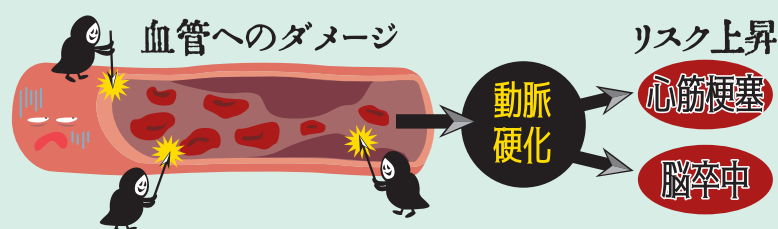
加齢による
膵臓機能の低下

あぶない血糖値の乱高下「血糖値スパイク」

空腹、飲食後などで変動する血糖値。この変動の波が緩やかに変化するのが理想的ですが、食後の血糖値が急上昇と急降下を起こす状態を「血糖値スパイク」と言います。



血糖値スパイクはインスリンの分泌が大きく影響しています。膵臓の老化や肥満などによってインスリンの分泌能力が衰えると、分泌量が減ったり、分泌するタイミングが遅くなったりします。そのため細胞がブドウ糖を取り込むことができず、血糖値の急上昇を招きます。(食後高血糖)さらに、急上昇した血糖値を抑えるために、後からインスリンが大量に出てしまうと今度は血糖値の急降下を招きます。こうした血糖値の乱高下が血管にダメージを与えて、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなると考えられます。



この血糖値スパイク、健康診断で測る空腹時血糖値の数値には現れにくく、なかなか発見されず見逃されやすいのです。
普段の生活の中で気をつけたいことを次に紹介します。



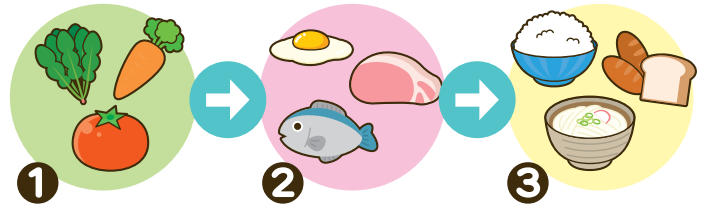
血糖値スパイクを避けるため、血糖値の上昇は緩やか〜に

- よく噛んでゆっくり食べる
- 炭水化物の重ね食いを避ける
- 砂糖を多く含む飲み物は控え、無糖にする
- 運動する(ウォーキング程度でも OK)。食後1~2時間後の運動が◎
- 食べる順番を意識する >>> Pickup!
- 朝食を食べる >>> Pickup!

血糖値スパイクを避けるためには、血糖値の上昇を緩やかにすることが重要。日常生活に取り入れやすいコツが左の項目。この中から2点 Pickup! します。

Pickup! 食べる順番を意識する

食べる順番は、野菜→肉・魚・卵・大豆製品などのおかず(タンパク質)→ごはん・パン類・麺類(炭水化物)。最初に野菜を食べる「ベジファースト」を心がける。



Pickup! 朝食を食べる(欠食を避ける)

桜交通の健康度レポートでは、社員の45.8%の方が「朝食を抜くことが週に3回以上ある」との事で、全国の同業種の約30%に比べるとかなり高めな割合です。労働時間により不規則な生活になりがちですが、1日3回食事を取る工夫をしましょう。

朝食を抜くことが(2022年)週に3回以上ある方の割合 **桜交通 45.8%**
同業種の全国平均…約30%、協会けんぽ福島県支部平均…約25%



お仕事の忙しい時間の食事も、コンビニなら手軽に準備可能!

糖質を抑えたコンビニ朝食例

<例①: ご飯の朝食>

- 雑穀米おにぎり
- おにぎり
- 味つきゆで卵
- 調製豆乳 200ml



520kcal タンパク質 22g、炭水化物 81g

- *玄米や麦など食物繊維の多い主食を選ぶ
- *乳製品や豆乳などでタンパク質やミネラルを補う

<例②: パンの朝食>

- ミックスサンドウィッチ
- バナナ1本
- ギリシャヨーグルト



550kcal
タンパク質 24g、炭水化物 65g

- *乳製品などでタンパク質やミネラルを補う
- *果物は1日 80kcal までにする

[参考]日本人の食事摂取基準(2020年版)男性の1日の推定エネルギー必要量
30~40歳代: 2,300~2,700kcal、50~60歳代: 2,200~2,600kcal

血糖値の乱高下「血糖値スパイク」、お解りいただけましたか?

放っておくと心筋梗塞・脳卒中へとつながる…「怖い」のになかなか発見されにくいのが厄介です。

最後に「糖尿病の発症リスク」についても知っておきましょう!

【年齢】1歳年を取るごとに男・女ともに2%上昇 【肥満指数】BMIが1kg/m²増えるごとに男女ともに17%上昇

【糖尿病の家族歴あり】男性2倍、女性2.7倍上昇 【高血圧あり】男性1.3倍、女性1.8倍上昇

【喫煙】1日20本以上喫煙で、非喫煙者と比べて男性1.4倍、女性3倍上昇

【飲酒】1日1合以上飲む人は、飲まない人と比べて男性1.3倍上昇

…リスクや怖さを知ること、病気を防ぐため普段の生活の中で改善できる部分を意識してみましょ!



健康的な日常をアプリで気軽に すこちゃんのおすすめアプリ



おいしい健康

販売元: 株式会社おいしい健康

提供先 Apple Store/GooglePlay
料金 有料(初月無料)

おいしい健康は、80種類以上の病気や健康上のお悩みに対応したパーソナライズの食事管理アプリです。従業員とご家族の栄養バランスにぴったりのレシピや献立が見つかります。外食記録や体重・血圧・歩数の記録もでき、健康的な食生活をサポートします。

生活習慣病や悩みに合わせた食事管理はとても難しいもの。このアプリならそこを簡単にしてくれます。ご自身だけでなく、ご家族みんなの健康サポート、円満ツールとしても良いですね!



1つのアプリで完結

外食記録や
体重・血圧管理も



人数分の分量調整が可能
簡単 買い物リスト自動生成

管理栄養士監修の
レシピが1万品

