

# 糖尿病予防の食事

文 = 江尻 萌華 (管理栄養士)

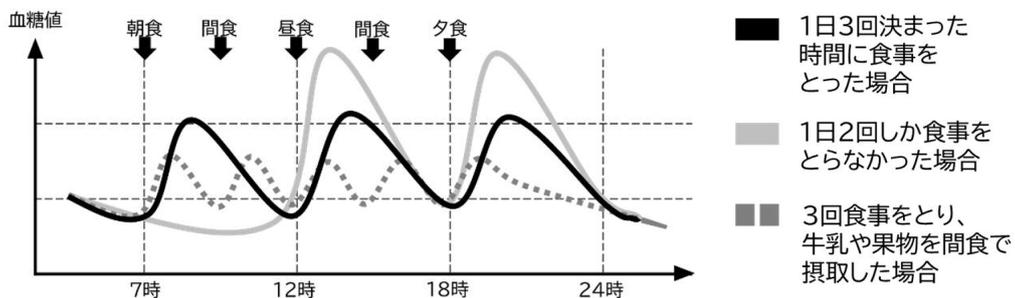
糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンの働きが悪くなってしまい、血糖値が高くなってしまいう疾患です。糖尿病のうち、ほとんどが2型糖尿病と言われています。2型糖尿病は遺伝的な影響もありますが、多くの場合、食べすぎや運動不足、肥満など、生活習慣の乱れによって血糖値が高い状態が続くことで発症してしまいます。糖尿病の発症・進行を予防するためには、高血糖状態が持続しないよう、食生活の工夫が必要です。

## 高血糖を予防するための食事とは？

いつ、なにを、どのように食べるかによって、血糖値の上がり方は変わります。血糖値を上げない食べ方をマスターしましょう。

### 基本 1日3食で血糖値安定

朝食抜きは昼食後と夕食後の血糖値が急上昇。間食習慣は血糖値が下がりにくい状態に。また、就寝前の飲食は太る原因になるばかりか、就寝中の血糖値が高いままとなります。



### 食品選び 血糖値を上げにくい食品



| 穀物・いも類・果物                              | その他食品  |
|--|--|
| <p>玄米、こんにゃく、いちご、アボカドなど</p>             | <p>牛乳、プレーンヨーグルト、卵、豆乳、野菜類(ごぼう、にんじん以外)きのこ類、海藻類など</p> |
| <p>麺類、さつまいも、バナナ、オレンジ、りんご、ドライフルーツなど</p> | <p>魚、肉、豆腐、納豆、ごぼう、にんじんなど</p>                        |
| <p>精白米、食パン、里芋、かぼちゃ、じゃがいもなど</p>         | <p>どら焼き、ケーキ、せんべい、クラッカーなど</p>                       |

主食は白米より玄米、おやつはショートケーキよりヨーグルトなど、血糖値を上げにくい食品選びを意識します。ですが、時々のご褒美を楽しみましょう。長続きさせるためには大切です。

### 食べる順番 食物繊維の多いものから

野菜類や海藻類など食物繊維が多いものから食べることで満腹感が得られやすく、胃腸内の働きも活発に。糖の吸収も穏やかにします。

続いて肉や魚、卵のおかず、ごはんやパンなどの炭水化物は最後に食べると良いです。

|               |                      |                          |
|---------------|----------------------|--------------------------|
| <b>野菜</b><br> | <b>肉・魚などのおかず</b><br> | <b>ごはんやパンなどの炭水化物</b><br> |
|---------------|----------------------|--------------------------|