けんこうだより

平成 31 年 1 月号

新年明けましておめでとうございます。
平成最後の年明けとなりましたね。
本年も「けんこうだより」をよろしくお願いいたします。

今回のテーマは**『血糖値を上げすぎないコツ』**について

先月は、血糖値の基準値や、高血糖状態を招く生活習慣などについてお伝えしましたね。
血糖値が高い状態が続くと、糖尿病になる可能性が高くなります。
現代の日本では、1 分 45 秒に 1 人が糖尿病になっている計算になるそうです！
そうならないためには、日頃から血糖値を上げすぎないように意識することが大切です！
今回は、日常生活のちょっとした意識でできる、血糖値を上げすぎないコツについてご紹介します。

無理なくできる！ 血糖値を上げすぎないコツ「運動編」

やっぱり

おすすめは「ウォーキング」！

糖尿病予防に効果的な歩数は 1 日 8,000 歩だそうです。
1,000 歩を歩くには約 10 分かかるので、1 日 80 分歩く計算になります。
健康に良いとは分かっていても、ちょっとハードルが高いと思う人もいるのでは？
特にこの時期は寒いし、面倒だし、忙しいし、乾燥はお肌の大敵だし・・・。
そんなあなたに朗報です！**日常生活の中でも運動はできます！**

特に 食後30分～1時間 が効果的！

＜日常生活で運動量を増やそう！＞

- ✓ **階段を使う**
  階段を見かけたら無料のジムだと思って上り下りしましょう。
- ✓ **近くの外出は歩きや自転車で**
- ✓ **買い物などに出かけた時は、入口から遠くに駐車する**
  食材を買いすぎないのも大切ですね。食べすぎ予防にもなります。
- ✓ **家事を積極的に行う**
  掃除はカロリーもホコリも撃退できて、身体もお家もスッキリ！
- ✓ **歩数計を使う**
  歩数を気にするだけで自然と 2,000～3,000 歩も増えるそうです。

血糖値を上げないコツ「食事編」

これを食べれば絶対糖尿病にならない！
・・・という魔法の食べ物はありませんが、
食べ方を変えると血糖値の上がり下がりが緩やかになります。

1. 朝ごはんを食べる

朝食を抜くと、空腹時間が長くなり昼食後に血糖値が大幅に上昇します。また、空腹時の甘い飲み物も血糖値を上昇しやすくなるので、朝時間がなくて甘い缶コーヒーで済ませている人は、おにぎりやパンなど何でも良いのでまずは食べる習慣を付けましょう。

2.「いただきます」のあとは「ベジファースト」で！

食事をするときは、野菜や海藻類から食べるとそれらに含まれる食物繊維が糖の吸収を抑制し、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

野菜・きのこ・海藻　→　肉・魚　→　ごはん・パン・麺
の順を意識してバランスよく食べましょう。

3. よく噛んでゆっくり食べる

同じものを食べても、ゆっくり食べた方が血糖値の上昇は緩やかです。また、よく噛むと満腹中枢が刺激されて満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐこともできます。どうしても早食いをしてしまう人は、歯ごたえのある食材を選んだり、一口の量を少なくしたりするなどして自然と噛む回数が増える工夫をしてみましょう。

4. 規則的に食べる

食事時間が不規則になると血糖値が乱れやすくなります。理想は１日３食を規則正しく食べることです。しかし、仕事などで食事時間が不規則になる場合には、時間がずれた時に食べるもの（おにぎりやサンドイッチ、シリアルバーなど）を用意して、空腹時間が長くなりすぎないようにしましょう。帰宅後は、軽めに食べるようにして夜間に血糖値を急上昇させないようにしましょう。
残業中にお腹が減ったからといってお菓子でお腹を満たすのは控えたいですね。

ちなみに・・・
お菓子は食べても良いですが、
OK サインをつくった時にできる
親指と人差し指の輪に入るくらいの大きさにしましょう！

お問い合わせ先
健康づくり課　成人保健係
電話：47-1152

＜参考＞
日本家族計画協会「血糖値を上げない食事のリズム」
糖尿病情報センターホームページ