

ふでりん いきいき通信 vol.10 ~血糖値に注目!の巻~

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報をお届けします。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



ふでりん

この季節は おいしい食べ物がたくさんあるから 困ったりん。
今あんぱんにハマってるりん。

ふでりん！そんなに食べ過ぎていたら血糖値が気になるりん！
ほどほどに楽しんでほしいりん♪



こふでりん先生

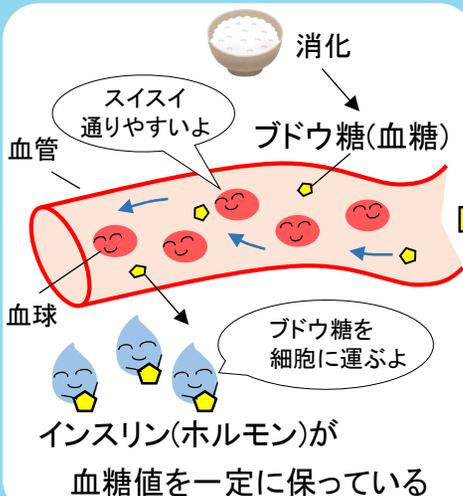
わたしは大丈夫？ 血糖値が高くなりやすい生活習慣とは

- 食事時間が不規則
- 朝食は食べないことが多い
- お菓子が好きでよく食べる
- 果物が好きでよく食べる
- 栄養ドリンクやスポーツドリンクをよく飲む
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- お酒を毎日飲む
- 運動不足
- ストレスがたまっている

血糖値が高いとどうなるの？

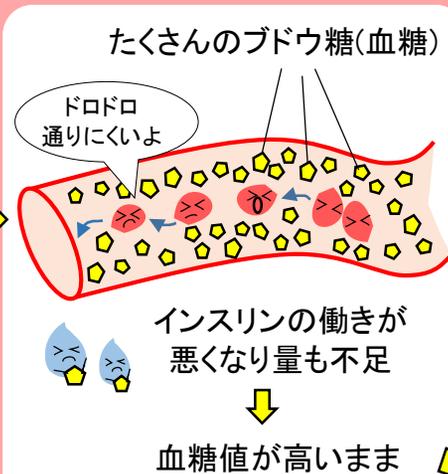
健康な状態

血糖値(空腹時)110mg/dl未満
HbA1c(ヘモグロビンA1c)4.6~5.9%

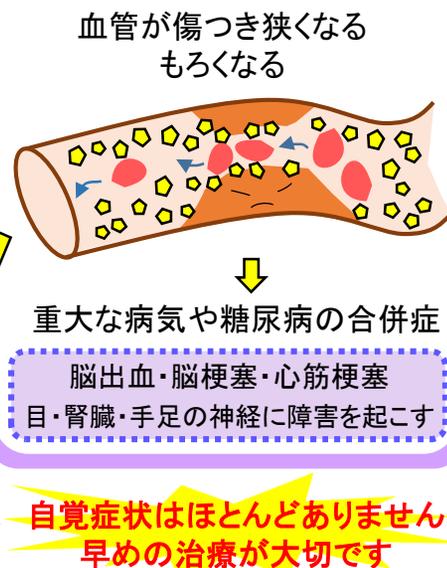


血糖値が高い状態(高血糖)

血糖値(空腹時)126mg/dl以上
HbA1c(ヘモグロビンA1c)6.5%以上



高血糖が続くとどうなる？



血糖コントロールのポイント(高血糖を改善する)

食べる

- ・ゆっくり食べる
早食いは血糖値が急激に上がりやすい
- ・食事を抜かない
食事を抜くと、次の食事で急激に血糖値が上がる
欠食や不規則な食事は高血糖のもと

裏面も参考にしなね

動く

- ・1日20分程度は歩く(有酸素運動)
- ・家事を意識して行う
- ・階段を利用する
毎日続けられる運動を!

無理しないのが長続きのコツ!

治療する

- ・かかりつけ医を受診する
定期的に血液検査を行い、糖尿病や合併症を予防する
- ・薬は自己判断でやめない
必ず医師や薬剤師に相談する

お酒の飲み過ぎに注意

睡眠の質を高める

禁煙

ストレス発散



ステイホームの今こそ血糖コントロールをしよう

食欲の秋、実りの秋で美味しいものを食べる機会が増えてくると、注意したいのが血糖値です。糖尿病やその合併症を引き起こさないためにも、血糖値を抑えるコツを知り、自分に合った方法を試してみましょう。

おやつは1日200kcal以内にしましょう

一度に全部食べるのではなく、小皿に取り分けたり、半分にして2日に分けて食べましょう。



224kcal



329kcal



93kcal

おやつを食べる時間を考えよう

寝る前はやめて午前中や、エネルギーを消費できる運動前、食後のデザートとして食べると高血糖状態になりにくいです。

午前中

運動前

食後



夜食

飲み物はお茶や無糖のコーヒーにしよう

甘い飲み物には多くの砂糖が含まれています。スティックシュガー(3g)で表すと...



10.3本分

500ml



9本分

500ml



6本分

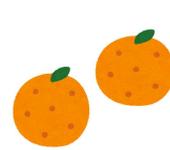
100ml

果物は1日握りこぶし1個分にしよう

果物はビタミン、食物繊維が多く体に良いです。でも、食べ過ぎは高血糖の原因になります。



1本



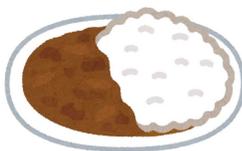
1~2個



半分

野菜から食べよう(ベジタブルファースト)

野菜に含まれる食物繊維が糖を包み込み、急激な血糖値の上昇を抑えます。



食物繊維の多いものを食べよう

白米より玄米や麦ご飯、食パンより全粒粉パン、うどんよりそばが血糖値が上がりにくいです。



体にやさしいレシピ ~オレンジラッシー~

【材料】1人分

- ・100%オレンジジュース 50ml
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・スキムミルク 大さじ1(6g)

【作り方】

- ① プレーンヨーグルトとスキムミルクをコップに入れ混ぜ合わせる。
- ② ①にオレンジジュースを少しずつ加えて混ぜる。



エネルギー: 76kcal
塩 分: 0.2g
(1人あたり)

砂糖を入れなくても食後のデザートとして楽しめます。
スキムミルクを入れることで、味がまろやかになり、カルシウムも摂取できます。