

血糖値を下げる食事のコツ

監修：渡邊 昌（医学博士）

1日当たりの適正エネルギー量を知る

●1日当たりの適正エネルギー量の計算方法

目標体重 (kg)

×

0.4 (単位)

1単位
= 80kcal

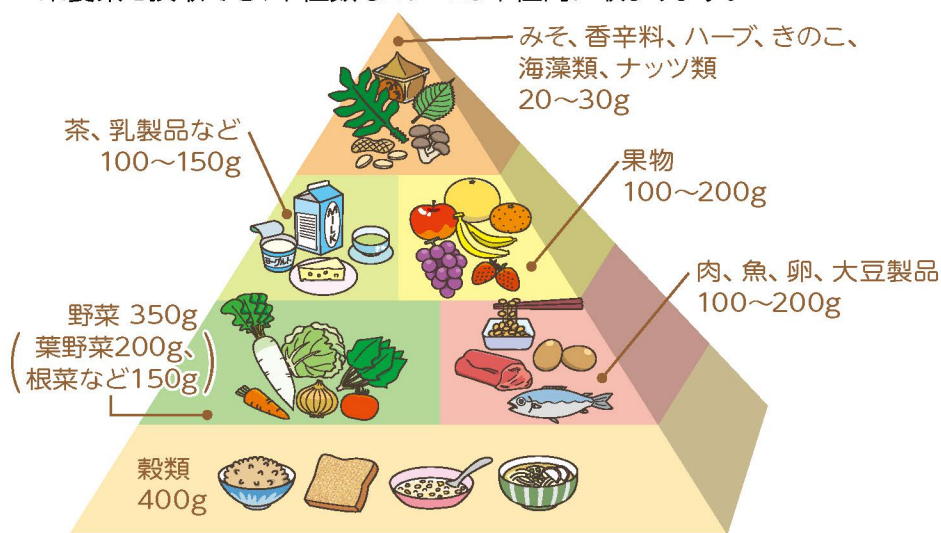
例 70kgを目標にする場合

- 1日当たりの適正エネルギー量 70(kg)×0.4(単位)=28単位
- 1食の食事量(目安) 28(単位)×1/3≒9単位

栄養バランスのよい食事を取る

オススメ ●日本版 食品ピラミッド

それぞれに書かれた量を1日に取るようにするとバランスよく栄養素を摂取でき、単位数も20～25単位内に収まります。



●まごわやさしい

1日の食事に以下の食品を取り入れるように心がけましょう。

- ま** 豆・豆製品
- ご** ごま・種実類
- わ** わかめ・海藻類
- や** 野菜・果物
- さ** 魚介・肉類
- し** しいたけ・きのこ類
- い** いも類

●「食品交換表」の活用（糖尿病の方向け）

日常食べている多くの食品が6つの食品グループと調味料に分かれており、1単位分が何gかをチェックできます。
例:ご飯1杯(150g)は3単位、食パン1枚(60g)は2単位など

【バランスのよい食事例】※日本版 食品ピラミッド、まごわやさしいを参考に作成

朝 <ul style="list-style-type: none"> 全粒粉トースト(バターのせ) トマト ブロッコリー 卵焼き イチゴ ミルク入りコーヒー 	昼 <ul style="list-style-type: none"> 肉野菜炒め オクラのおひたし 白米 とろろ 大根とわかめの味噌汁 	夜 <ul style="list-style-type: none"> カツオのたたき 玉ねぎスライス きんぴらごぼう(白ごま入り) 玄米 納豆 しめじと三つ葉のすまし汁
--	--	--

今日からできる! 血糖値を下げる食事のコツ

私も実践しています。



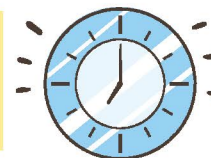
オススメ

ゆっくり、たくさん
噛んで満足感アップ



- 血糖値の上がり方を緩やかにし、満腹感をもちます。
- 食事の時間はできれば15分以上取り、時間が許す限り、ゆっくりたくさん噛むようにすると空腹を感じにくくなります。
- 玄米は栄養素も豊富でたくさん噛む必要があるため、オススメです。

食事は1日3回、
決まった時間に



- 体内リズムを整え、食べ過ぎを減らします。できる限り食べる時間を一定にしましょう。
- 食べ終わったらすぐに食卓を離れると、余分なものを食べずに済みます。

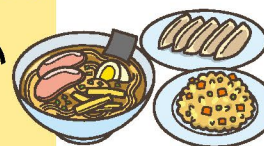
オススメ

食事は野菜→主食
→ご飯の順番を守る



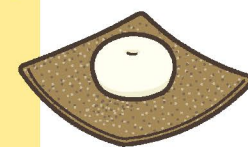
- 野菜の食物繊維によって、血糖値の上昇が抑えられます。また、食物繊維をよく噛むことで満腹感が増す効果もあります。
- ただし、サツマイモなどのいも類やカボチャなど炭水化物が多い野菜は食事の最後のほうに取るようにしましょう。

外食は完食しない
勇気を持つ



- 外食はカロリー、脂肪分ともに多くなりがち。すい臓をいたわり、すべて食べられない勇気を持ちましょう。特に、ラーメンとチャーハンのセットなど、炭水化物の組み合わせは避けましょう。定食ものがオススメです。
- 外食が避けられない場合も、野菜を加えたり、野菜から食べるくせを付けましょう。

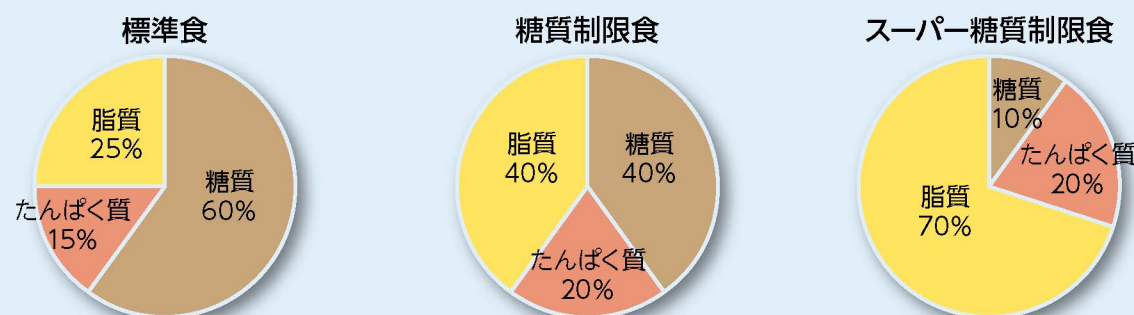
たまには上手に
息抜きを



- たまには少量のおやつを食べても構いません。その分を運動で消費するくらいのゆとりが長続きするコツです。最近では低糖質スイーツの種類も豊富になってきています。上手に活用しましょう。
- ただし、果物は血糖値を上げる作用もあるので、糖尿病の方は1日1個が目安です。

コラム

三大栄養素のバランスと血糖値の関係



- 血糖値を上げ過ぎずに栄養素をバランスよく取るには、標準食のバランスが伝統的ですが、血糖値が高めで血糖コントロールを要する人は、「糖質制限食」を採用し、たんぱく質や脂質で適正エネルギー量をカバーする方法もあります。
- 少し血糖値が高めくらいであれば、糖質制限食を参考にしてもよいでしょう。(例:ご飯を半量にし、納豆や豆腐といった植物性たんぱく質を増やすなど)。最近では糖質制限関連のレシピ本も出ており、献立の参考になります。
- ただし、たんぱく質や脂質の割合が増えると腎臓や肝臓に負担がかかるため、腎臓や肝臓に障害を抱えている方にはオススメできません。また、脂質を主な栄養素とするスーパー糖質制限食は、短期的に血糖値を下げる効果はありますが、長期的な安全性はまだ明らかになっていないため、採用したい場合は、専門家に相談しましょう。