

# 「食べ方」で 血糖値を上げない

監修/石田千香子 (下北沢病院栄養科科长、管理栄養士、糖尿病療養指導士)

糖尿病の予防・治療には血糖値の急上昇を防ぐことが大切です。しかし、ふだん何気なくしている「欠食」「偏った食事」「早食い」が血糖値を急激に上げている恐れも。「食べ方」を見直して血糖値の急激な変動を改善しましょう。

## 1日3食のリズムを守る

食事を抜くと、きちんと食べたときよりも、次の食事が多くなりがちで、食後の血糖値が急上昇します。朝食を抜いたり、食事と食事の間隔が長くなったりすると、体調不良の原因にもなります。食事は1日3食、できるだけ同じ時間にとるのが理想的です。からだに必要な栄養をしっかりとり、血糖値の急激な変動を防ぐためにも、規則正しい食事のリズムをつくりましょう。

## 栄養バランスのよい食事が大切

糖尿病の有無にかかわらず、健康を維持するためには必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。そのためには、食卓にごはんなどの「主食」、メインのおかずとなる「主菜」、野菜を使った「副菜」をそろえることがポイント。

外食のときもこれを意識すると、栄養バランスが自然に整います。

## 「主食・主菜・副菜」をそろえる

### ●副菜

ビタミンや食物繊維が豊富な**野菜、海藻、きのこ**などを毎食十分にとる。

### ●主菜

**魚、肉、卵、大豆製品**などを使った料理。脂肪が多い肉や揚げ物は控えめに。



### ●主食

**ごはん、パン、めん類**など。糖質が多いので適量を守る。ごはんは玄米や大麦などを加えると食物繊維量が増える。

### ●その他

**汁物、牛乳・乳製品、果物**など。汁物は野菜を多く入れるとよい。牛乳・乳製品や果物は適量を守って。

## 血糖値の急上昇を抑える食べ方のコツ

### ●早食いをしない

早食いは満腹感を感じる前に食べ終わってしまうので、ゆっくり時間をかけて食べる。

### ●「副菜」を先に食べる

野菜や海藻のおかずに含まれる食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の急上昇を抑える。野菜を食べ終えてからごはんを食べるまで、最低15分はかけるとよい。

よく噛んで  
ゆっくり食べる



### 1番目

#### 副菜

野菜、海藻、きのこ  
※いも類は除く



### 2番目

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品



### 3番目

#### 主食

ごはん、パン、めん



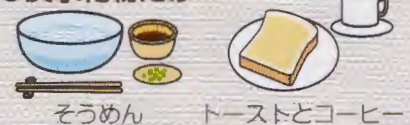
### ●炭水化物に偏らない

おにぎりやそばだけといった炭水化物のみのメニュー、ラーメンとチャーハンなどの炭水化物の量が多い、または、炭水化物に偏ったメニューは、血糖値が上がりやすいので避けます。

なお、いも類は炭水化物が多いので注意が必要です。

### これはNG!な「食べ方」

#### ●炭水化物だけ



そうめん

トーストとコーヒー

#### ●ダブル炭水化物



スパゲッティとパン

カレーライスとコロケ

※いも類は糖質



## 食生活の改善中に… 遅い夕食、外食、間食、飲酒はどうする？

### 夕食が夜遅い時間になるなら「分食」を

- 長時間、空腹にしない。空腹の時間が長いと次の食事で血糖値が急上昇しやすいほか、脂肪をためやすくなるため、太りやすくなる危険も。
- 食事が夜遅くになりそうなときは、夕方に、おにぎり1個＋おかず、サンドイッチなどをとり、夜に軽めの食事を「分食」がおすすめ。胃腸への負担を減らすほか、太りにくくなる。



### 間食はタイミング、種類に注意

- おすすめは果物やヨーグルトなどの乳製品。できれば、食事と食事の間ではなく、デザートのように食事と同時に食べるほうが血糖値への影響を減らせる。
- おかしを食べる場合は、袋ごと食べない、高カロリーーの洋菓子は回数を減らすなどの工夫を。



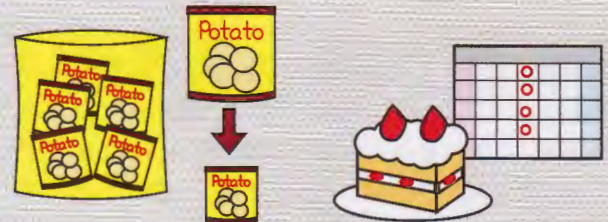
お菓子より乳製品や果物を。ただし、食べすぎには注意。

### 外食は和食がおすすめ



ラーメンは野菜たっぷりのタンメンや五目そばに

- ごはんは最初に「少なめ」「半ライス」などを注文する。
- ラーメン、うどんなどの単品メニューは、肉、卵、野菜、海藻などが入っているものにする。
- 汁物、干物、漬物は塩分が多いのでとり過ぎに注意。



個包装のお菓子を1日1つだけなど量を決める

ケーキは月に1回まで、など回数を減らす

### 飲み物は糖分が含まれていないものを

- 飲み物は水や甘みがないお茶がおすすめ。
- 「フラーバー入りの水」は、糖分が含まれていることが多いので気をつける。買うときは栄養成分表示のチェックを。



※飲料の栄養成分表示は1本あたりではなく、100mlあたりの場合が多いので、要注意。

### コンビニでは、

#### 主食に野菜のおかずをプラス

おにぎり＋野菜のおかず



サンドイッチ

＋  
サラダ



- 野菜が多く、主食・主菜・副菜がそろったヘルシー弁当がおすすめ。
- おにぎりの場合は、野菜や肉、卵などが入ったおかずをプラスする。卵サンドやハムサンドなど、たんぱく質を含むサンドイッチであればサラダを加える。
- おにぎりどカップめん、総菜パンと菓子パンなどの組み合わせは、血糖値を上げやすいので避ける。

### お酒は、種類を問わず、飲みすぎない

- 種類にかかわらず、適量を守って。ビールや日本酒は糖質を含むほか、杯を重ねやすいので要注意。
- つまみは高カロリーーのものをとり過ぎないように、野菜や海藻などを十分に。
- 毎日飲酒している場合は、週2日以上は休肝日を設ける。

