



# 栄養科だより

# 11月号



朝夕の冷え込みが強くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。  
寒くなると体が温かい食べ物が恋しくなると同時に、季節柄食欲旺盛にもなり、ついつい芋やかぼちゃ、栗、ごはん類など糖質の多い食材を欲することが増えていませんか？  
糖質への偏りは血糖の変化とともに肥満や糖尿病などの原因の一つにも繋がるため、今回は日常生活でできる血糖対策についてお話します。

血糖値とは・・・糖質を摂取した後、消化吸収されブドウ糖となって血液中に含まれる濃度を示す値（空腹時血糖値の正常値 70～99mg/dl）

## 《血糖値を上げにくくするポイント》

### ①規則正しい時間に3食食べる

食事を抜くと1食の量が多くなりやすく食後の血糖値が高めになると言われている  
そのため、**毎日同じ時間帯**に食べ、**夕食は出来るだけ就寝3時間前**に済ませると良い

### ②栄養バランスを考えて食べる

食事は**主食・主菜・副菜**がそろったバランスの良い食事がオススメ♪  
単品の食事（パンやおにぎりのみ）や、主食に偏った食事（丼物や麺類のみ）は血糖値の急上昇を招きやすい

**主食**・・・ご飯・パン・麺類

（糖質の多い芋やかぼちゃがある時は控えめに）

**主菜**・・・肉・魚・卵・豆製品

（毎食片手の大きさずつ食べる）

**副菜**・・・野菜・海藻・こんにゃく・きのこ

（毎食生なら両手分、加熱なら片手分が量の目安）



### ③よく噛んでゆっくり食べる

満腹中枢が刺激され**食べすぎ防止**に繋がる

### ④食べる順番に気を付ける

**食物繊維**の多い食材を先に食べると**血糖値の急上昇を抑えられる**

1.野菜・海藻・きのこ類  
（食物繊維）



2.肉・魚・卵・豆  
（たんぱく質）



3.ご飯・パン・麺  
（糖質）



糖質制限ダイエットなど、糖質を極端に制限すると、**脳機能の低下**や、**便秘**になりやすい傾向があるため、  
ご飯などの主食は適度に摂るようにしましょう♪