

管理栄養士
榎 玲里

習慣を見直し血糖値の急上昇をふせよう

糖質の多い食べ物は、時間とお金をあまりかけずに、お腹も気持ちも満たすことが出来ますが、栄養が糖質に偏ってしまうと血糖値が上がりやすくなります。今回は血糖値を上げないおすすめの習慣をお伝えします。

① 間食を見直してみよう

甘い飲み物やお菓子は、たまに摂る程度であれば影響は少ないのですが、習慣化してしまうと血糖値が上がりやすくなります。血糖値を上げにくい間食として、ナッツ類やりんご・みかん・いちごなどの果物、プチトマト、小魚アーモンド、ヨーグルト、チーズ、大豆バー、豆腐バーなどがおすすめです。一般的なお菓子に比べて糖質が少なく、ビタミンやミネラル、食物繊維なども一緒に摂れます。

※どうしても甘いものが摂りたいときには、ごはんやパン、麺類などの量をいつもより少なめにし、食後の楽しみに少量を楽しむようにしましょう。

② 食物繊維を意識して摂ろう

食事の後の血糖値の上昇を抑えるため、食事の中で食物繊維を増やしていきましょう。日本人は食物繊維の摂取量が不足傾向にあるので、意識して摂るようにしていく必要があります。男女ともプラス3g以上多く摂ることを目標に、いつもの食事に食物繊維の多い食材を増やしていくと1日に必要な量が摂れやすくなります。

食物繊維を増やすおすすめのプラス食材例

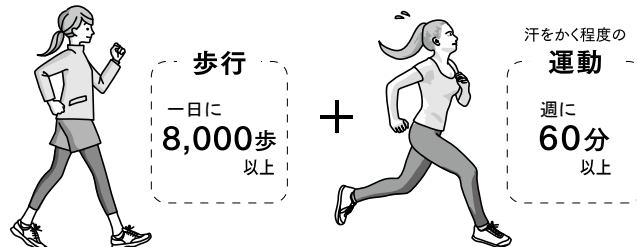
ごはん(白米2合)に	汁物・麺類に	炒め物に
+	+	+
もち麦 50g	カットわかめ ひとつまみ	エリンギ 1パック
1.1g ↑UP ※ご飯1杯(150g)あたり	0.4g ↑UP	3.4g ↑UP

③ 毎食にたんぱく質を摂り入れよう

毎食に、たんぱく質の多く含まれる肉や魚、卵、大豆製品、乳製品も欠かさず摂るようにすることも血糖値の上昇を防ぎます。調理をしなくても食べられる卵やカマンベールチーズ、豆腐、納豆、魚の缶詰、しらす、ちくわなどを常備しておくといでしょう。特に、ごはんやパン、麺類が中心の食事の時には、たんぱく質が不足しがちなので、欠かさずに摂るようにしてみてください。

④ 食事改善と一緒に運動もしよう！

血糖値を上げないようにするためには運動療法も効果があります。厚生労働省は、健康づくりのための運動として、1日に8,000歩以上の歩行(または歩行と同等程度の身体活動を60分)と、息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上行うことを勧めています。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意して、少しでも身体を動かすようにしましょう！



参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」, 文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023」, 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

旬を食べよう

季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

いちご

いちごが美味しい季節になりました。いちごは春の果物でしたが、近年はハウス栽培が主流になりクリスマスケーキが作られる12月に合わせて、いちごが栽培されるようになっているようです。



いちご7個

一日の葉酸の

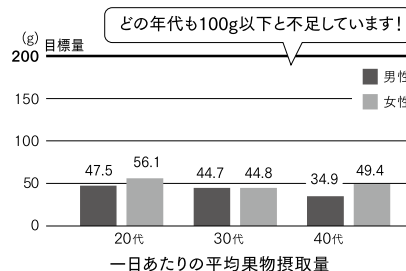


一日のビタミンCの



いちごは身近な果物の中で最も多くの葉酸が含まれており、いちごを100g(約7個)摂るだけでも1日に摂りたい量の1/3程度が摂れます。また、いちごはビタミンCも多く100g中に62mgと1日に摂りたい量の半分以上が摂れます。糖質も少なめの果物なので、ダイエット中や血糖コントロールにも向いている果物の1つです。

健康のため、果物は1日に200g摂ることが勧められていますが、日本人は果物の摂取量が少ない傾向にあります。冬はりんごやみかんなど、比較的価格が安く、手に入りやすい果物が出回っていますので、いちごと共に1日に200gの果物を摂るようにしていきましょう。



参考:文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023」, 厚生労働省「健康日本21(第三次)」, 厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査」