

食後高血糖のマイナス影響を まっさきに受けるのは生殖機能

食後の血糖値が上昇しやすい食事は、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症リスクを上昇させることはよく知られていますが、食後高血糖のマイナスの影響を一番最初に受けるのが卵巣や精巣などの生殖器官であることが、最近の研究で明らかになっています。

食後高血糖と卵巣反応性

食後血糖値が上昇しやすい食事をしている女性は、そうでない食事の女性に比べて採卵数が少ないという研究報告があります。イタリアのミラノ大学の研究グループが、BMIや卵巣予備能（卵巣に残っている卵子の数の目安）が正常な女性を対象に実施した研究で、同じ卵巣刺激を行なっても、食後に血糖値が上がりやすい食事をしている女性は低反応が多かったというのです。食事が卵巣刺激に対する卵巣の反応に影響を及ぼすとは驚きです。

血糖値が上がったり、下がったりする仕組み

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の濃度のことを言います。食事をするすると、血糖値が上がります。食事の炭水化物などが消化吸収されて、ブドウ糖となり、血液に入るからです。血糖値はインスリンやグルカゴンというホルモンによってコントロールされています。食後に血糖値が上昇すると、すい臓からインスリンが分泌され、その働きにより、ブドウ糖が身体の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されたり、余分なブドウ糖はグリコーゲンへ変換され、血糖値が下がります。一方、空腹になると血糖値が下がります。そうすると、同じくすい臓からグルカゴンが分泌され、その働きにより、肝臓などに貯蔵されたグリコーゲンをブドウ糖に分解させエネルギーとして使い、血糖値を正常に戻します。

血糖値の急上昇を招くことのリスク

食後高血糖が常態化すると糖尿病をはじめとした生活習慣病を引き起こし、認知症にもかかりやすくなることが知られています。これまでの研究では、空腹時血糖値が糖尿病や糖尿病予備群レベルでなくても、すなわち、正常範囲内の上のレベルでも、妊娠するまでに時間がか

かるという研究報告がなされています。そのため、早期の妊娠のためには、食後血糖値の急上昇を招かない食事を心がけることは大切なことです。さらに、妊活を通して、血糖値が上がりにくい食事習慣を身につけることで、将来の心身の健康度も高まることは間違いありません。

食後血糖値の急上昇を招かない食べ方

血糖値の急上昇を招く食事の反対、すなわち、炭水化物を少なくする、食物繊維を多くする、そして、精製度、加工度の低い穀物や食品を選ぶということになります。炭水化物の量はどの程度がよいのでしょうか。たとえば、緩やかな糖質制限、「ロカボ」を提唱している糖尿病専門医である山田悟先生は、1日の糖質量として、毎食を20-40gに抑え、間食を10gとして、70-130gを推奨しています。また、反対に食物繊維は多く摂りたいのですが、精製度、加工度の低い穀物や食品を選ぶことで、その結果として食物繊維を摂れるようになるはずですよ。ここまでは、あくまで「なにを」食べ、食べないか、です。

「いつ」食べるかも大きく影響する

「なにを」だけでなく、「いつ」食べるかも、食後血糖値の上昇に大きく関与しています。食事と食事の間隔が長くなると、食後の血糖値が上がりやすくなることが知られているからです。そのため、朝食を抜くと、夕食の次は翌日の昼食になり、昼食や夕食後の血糖値の急上昇を招きます。また、朝食、昼食、夕食のカロリーバランスも食後血糖値に影響し、朝食を軽くし、夕食を重くするほど、食後血糖値の上昇が急になります。、今よりも朝食をしっかり、特にタンパク質を食べ、夕食の量、特に炭水化物を少なくするだけでも生殖機能にプラスの影響を及ぼす可能性が大です。私たちの調査では、妊活カップルで、朝食を食べない、あるいは、食べてもタンパク質のおかずを食べない女性が3割以上でした。朝食を充実させ、夕食を軽くすることは、盲点かもしれません。