

高めの血糖値に注意

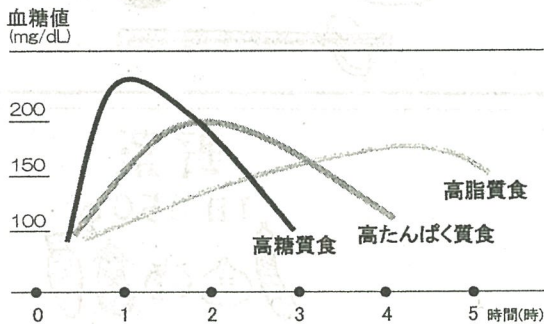
高めの血糖値が続くと血管などからだのいろいろなところが傷つき健康寿命を縮めます。

健康診断で血糖値が正常だった方も今から普段の食事を見直して病気になる前にできることから取り組んでいきましょう。

「糖質の食べすぎ」に注意

→糖質・たんぱく質・脂質のうち血糖値を上げやすいのは糖質
一度に糖質を食べすぎないように注意
糖質の食べなさすぎも脂質の割合を増やし動脈硬化など病気のリスクを高めるので注意が必要

●栄養素が血糖(ブドウ糖)に変わる速度

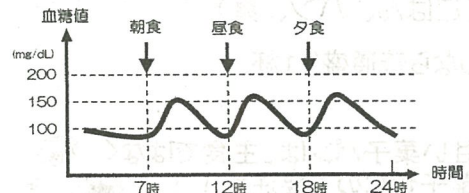


ノボルディスクファーマ株式会社「糖尿病サイト」より

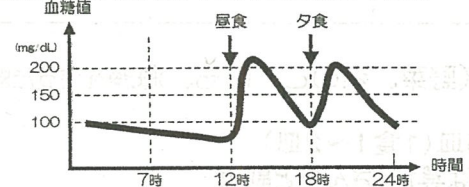
1日3食規則正しく食べる

→欠食・まとめ食い・間食は血糖の急上昇がみられ、血糖コントロールが乱れやすい

●1日3回決まった時間に食事をした時の血糖値の変化



●1日2回しか食事をしなかった時の血糖値の変化

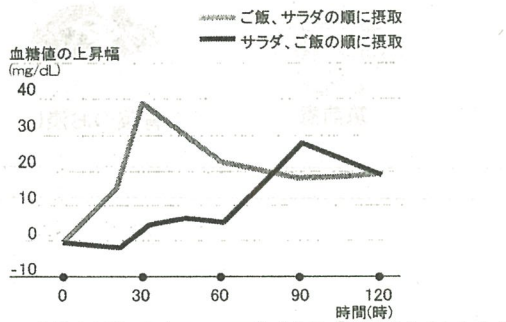


※各グラフは摂食と血糖値の変化の関係のイメージを示したものです。血糖値の上昇・下降の幅には個人差があります。

日本医師会ホームページ「健康の森」より

野菜から先に食べる

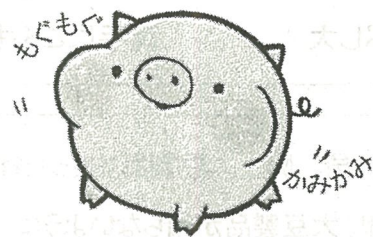
→先に野菜を食べると食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり血糖値の上昇をおさえ、インスリンの分泌が緩やかになる



ノボルディスクファーマ株式会社「糖尿病サイト」より

ゆっくりよくかんで食べる

→ゆっくり食べると満腹感が得られ、食べすぎ防止に糖の吸収も緩やかになる



食塩のとりすぎに注意

食塩摂取目標量



男性
7.5 g 未満



女性
6.5 g 未満

日本人の食事摂取基準 (2020年度版) より

現状は...

群馬県民成人の平均食塩摂取量 **10.0g**
(H28年県民健康・栄養調査より)

知らず知らずのうちに
とりすぎに...



減塩のポイント

- ①料理にメリハリをつけ、全てが濃い味にならないようにする
→レモンなどの酸味、わさび・からしなどの辛味、しそなど風味を上手に利用しよう!
- ②食塩の摂取量を減らす
→調味料は使用量を減らし、汁物は具たくさんに種類の汁は残そう!
- ③カリウムでナトリウムを排泄する
→野菜や果物に含まれているカリウムは食塩を排泄するため、積極的に摂ろう!