

? クイズで学ぼう！糖尿病

糖尿病を予防しよう！食事編



Q5 次の食べ物のうち
最も血糖が上がりにやすい食べ物は？

- ①素うどん ②とろろうどん ③天ぷらうどん

① 素うどん



糖質をとると血糖値が上がります。

特に「素うどん」のような糖質のみの食事では血糖値が急上昇、急降下し、動脈硬化を引き起こしやすいと言われています。

これを防ぐためには、糖質のみではなくたんぱく質や脂質、食物繊維を一緒にとること、すなわちバランスの良い食事が大切です。

栄養バランスの良い食事 = 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食 ごはん、パン、麺、いも等



炭水化物(糖質)

主菜 肉、魚、卵、豆製品等



たんぱく質・脂質

副菜 野菜、海藻、きのこ等



ビタミン・ミネラル・食物繊維

また、とろろやオクラ、納豆などのネバネバ食品は

食後の血糖値の急上昇を抑える成分が含まれているのでオススメです。



ここに注意！

適度な油は血糖の急上昇をおさえるのに効果的ですが
量が多いと逆に血糖が下がりにくくなってしまいます。

衣量が多い場合は
少し外しましょう

カロリーオーバーにもなりますので揚げ物など油の量には気を付けましょう！



Q6 次の食べ方のうち 血糖が上がりにくいものは？



- ① 三角食べ（主食・主菜・副菜とを均等に少しずつ食べていく食べ方）
- ② 野菜から食べて主食は最後
- ③ 主食から食べる

② 野菜から食べて主食は最後

主食には糖質が多く含まれます。

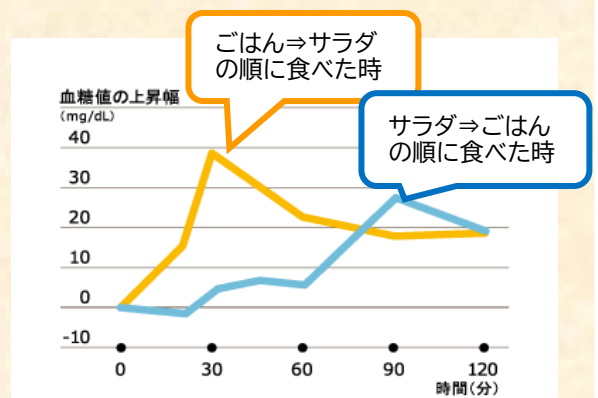
そのため、**主食を先に食べると**

血糖値が急上昇しやすくなります。

先に野菜を食べることで、

野菜に含まれる食物繊維が糖質や脂質、

コレステロールの消化吸収を抑えることが期待できます。



🌸 三角食べについて



並行して食べ進むため、**比較的栄養バランスがとれる食べ方として悪くはない**のですが、**血糖値の面からは野菜から食べることをおすすめ**します。

🌸 主菜に多く含まれる**たんぱく質**や**適度な油**には**血糖値の急上昇を抑える作用**があります。**しっかりとよく噛んで食べる**ことも大切です。



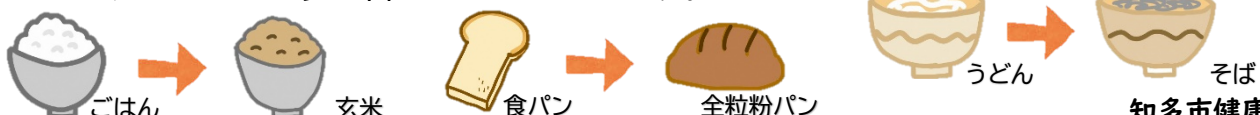
memo

🔍 主食を選ぶポイント

主食の場合は、**白っぽい食品よりも茶色い食品**、すなわち**精製されていない炭水化物**のほうが**食物繊維が多く、血糖値が上がりにくい食品が多い**と言われています。

例えば、ご飯なら「玄米」「雑穀米」、パンなら「ライ麦」「全粒粉」などです。

ビタミン、ミネラルも多く含むのでオススメです。



Q7 次の食事のとり方のうち 血糖の上がりやすいものは？



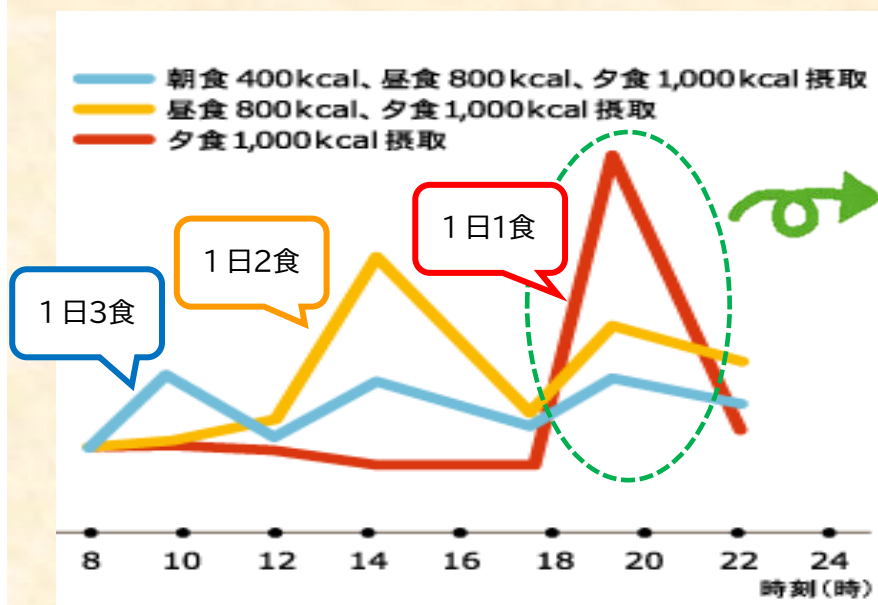
- ① 1日1食
- ② 1日2食
- ③ 1日3食



① 1日1食

食事と食事の間が空きすぎてしまうと、体は飢餓状態と勘違いし

次にとった**食事の後の血糖値**がかえって**上がりやすくなる**てしまいます。



血糖値の上がり下がり
大きいと…

血管が傷つきやすくなり
動脈硬化のリスクが
高まります！

※ memo 参照

また、欠食することでお腹が空き**次の食事量が増える**場合は
さらに**食後の高血糖**を招きやすくなります。



memo

🔍 血糖値スパイクとは？

食後に血糖値が急上昇し、その後急降下することを「**血糖値スパイク**」と言います。

これを放置すると、**動脈硬化の進行が早まる**と言われてています。

空腹時血糖値や **HbA1c** が正常値でも、**食後高血糖**を引き起こしている場合があり、
健康診断ではわからないこともあるので注意が必要です。



Q8 次の嗜好品のうち最も血糖を上げるものは？

- ① ショートケーキ1個
- ② ポテトチップス1袋
- ③ コーラ 500ml



③ コーラ

コーラをはじめとした清涼飲料水に含まれる糖質は消化吸収しやすく、体内に入るとすみやかに血糖値を上げます。

特に冷たい飲み物は甘さを感じにくいいため大量の糖質が含まれていることが多いです。

飲み物中の糖質を砂糖におきかえると…

1本3g

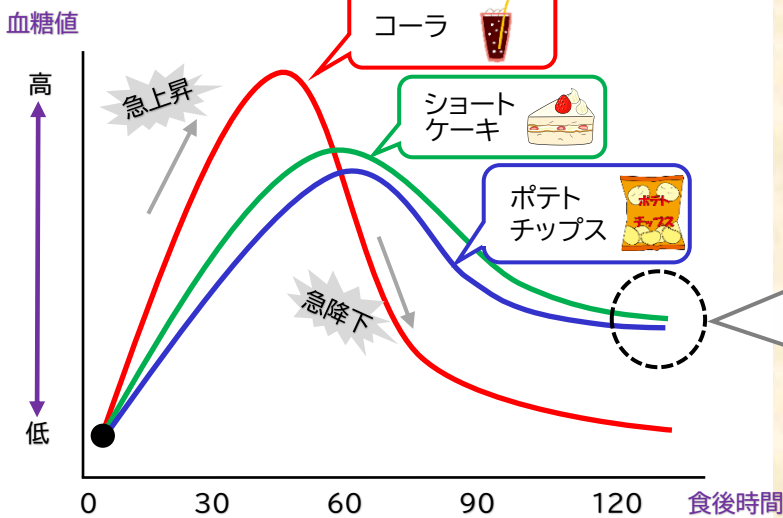
18本分

10本分

コーラ 500ml

スポーツ飲料 500ml

おやつの種類による血糖値の変動例



脂肪が多いと食後2時間たってもなかなか血糖が下がりません

OIL

バター

memo

ちょこちょこ食べに要注意!

食事と食事の間にちょこちょこおやつをつまんでしまうと、右のグラフのように一日中だらだらと血糖値の高い状態が続いてしまいます。特に寝る前の間食は血糖値が下がらないので注意が必要です。

