



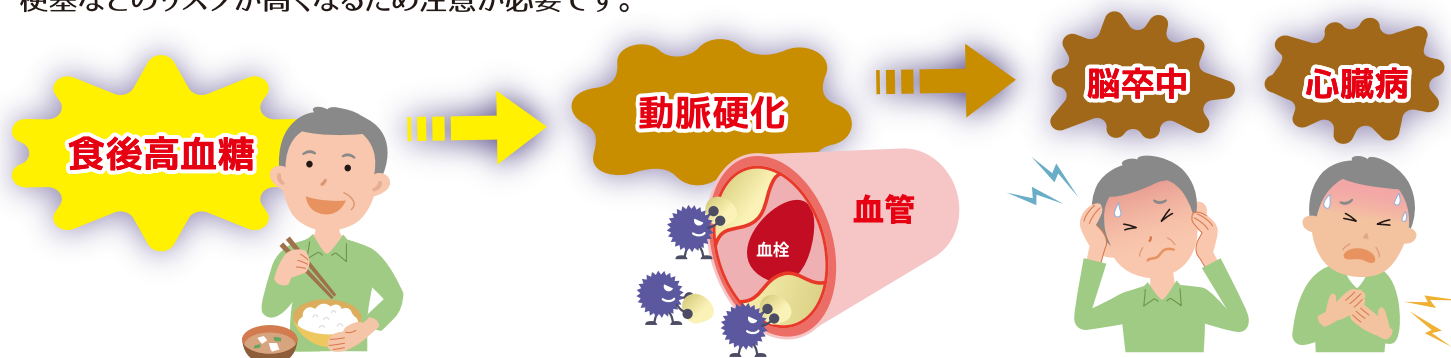
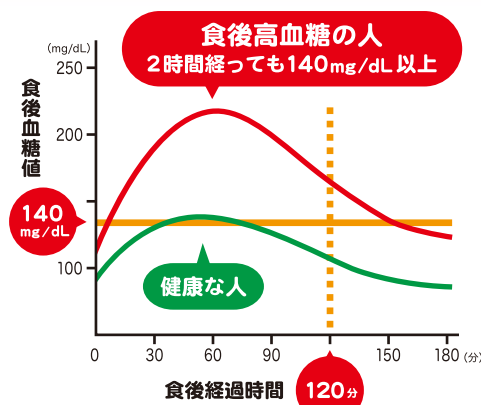
ご存じですか? 食後高血糖

「食後高血糖」という言葉を聞いたことがありますか?

まず「血糖値」とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。ブドウ糖は、インスリンというホルモンの働きにより全身の細胞に取り込まれます。

食後は誰でも血糖値が上がりますが、インスリンが膵臓より分泌されて、2時間以内には正常に戻ります。しかし、インスリンの働きが不十分になると、食事をしてから2時間後に測った血糖値が140mg/dL以上ある場合があります。これを食後高血糖と言います。

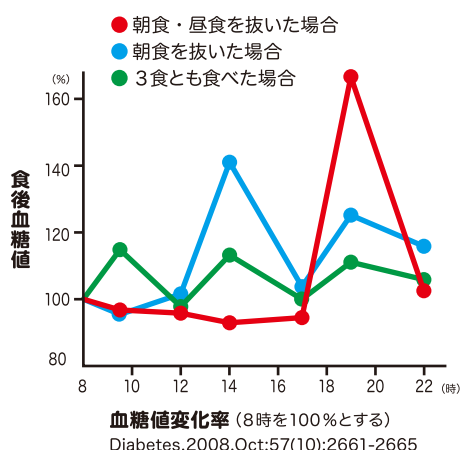
食後高血糖があると血糖値の変動が大きくなります。血糖値の変動が大きいと、血管の壁が傷つき、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高くなるため注意が必要です。



食後高血糖を防ぐポイント!

1 朝食を抜かない

朝食を欠食すると、昼食後のインスリン分泌が遅くなり、血糖値が急上昇します。



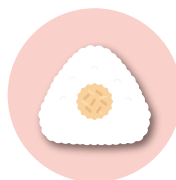
忙しくて朝ご飯が食べられない方は...

お手軽な調理の必要のない
食品を食べよう

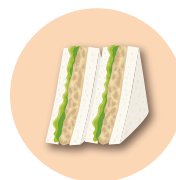
おすすめ



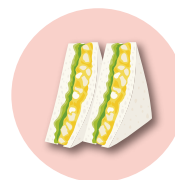
鮭おにぎり



ツナおにぎり



ツナサンド



卵サンド

夕食は就寝3時間前までに取る

夕食をとる時間が遅いと、食後の血糖値が急激に上がります。
また、夜の血糖値が高いときは、特に中性脂肪が多くなり体重が増えていきます。



夕食が遅くなって
しまう方は…

○ 夕食を2回に分けて食べよう

夕方におにぎりを食べ、遅い夕食は水溶性食物繊維が豊富な根菜類やきのこ、海藻、納豆などがおすすめ!



運動は
いつ行うのが
効果的?

○ 食後の運動が効果的です。 食後の運動が難しい方は「座位の中断」がおすすめです。

座りっぱなしが30分以上続くと代謝が悪化することが言われています。

座りっぱなしをやめて、30分に1度は席を離れ体を動かすだけでも効果はあります。



野菜を先に食べる

野菜に含まれる食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

1 野菜のおかず



2 たんぱく質のおかず



3 ごはん・パン



食べる順番で食後の血糖値の上昇を緩やかにできます。
食事のコントロールが難しい人は、
まず食べる順番から変えてみてください。



砺波市では、糖尿病予防のために「野菜を食べよう、野菜から食べよう」を合言葉に、住民組織や企業等と協働でさまざまな活動に取り組んでいます。
野菜たっぷりメニューを提供している店や、サラダを先に提供している店など、外食時でも自然と野菜が食べられる「となベジ協力店」を紹介しています。

となベジ
協力店はこちら ▶



居酒屋 花みずき



当店では、サラダ、おひたし、煮物その他旬の野菜料理を用意しています。

住所／砺波市出町中央12-3
電話／0763-33-2812

都寿し・居酒屋 みやこ



野菜サラダ、シーフードサラダ、野菜天麩羅等、野菜料理も充実しております。

住所／砺波市表町5-32 電話／0763-32-5122



cookpad に砺波市公式キッチンを開設しています。
野菜料理に困ったときはぜひ利用してください。

cookpad
砺波市公式
キッチンはこちら ▶

