

バランス食で糖尿病予防【食育コラム 1月号】

糖尿病とは

血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えすぎている(=高血糖)状態が継続するのが糖尿病です。血糖値は、膵臓から出るインスリンというホルモンにより調整されていますが、インスリンが不足する、もしくはインスリンが効きにくい状態の時に、高血糖状態となります。高血糖の状態が続くと血管が傷つけられ、様々な合併症の発症につながります。

食事で高血糖を予防しよう

腹八分を心がけよう

まずは1日に摂るエネルギー量を見直します。特に肥満傾向の場合は、食べ過ぎに注意します。食べ過ぎて摂取した余分なブドウ糖は、糖尿病の発症に大きく影響します。エネルギーを計算しながら食べることは難しいですが、まずは”腹八分目”を意識してみましょう！

バランスのよい食事

糖尿病予防には、「糖質」「たんぱく質」「脂質」をバランスよく、また、体の調整をしてくれるビタミンやミネラルを合わせて摂ることが大切です。特に、糖質に偏った食事をすると、血糖値が急上昇・急降下を繰り返し、インスリンを分泌する膵臓に負担がかかります。バランスのよい食事とは、「主食・主菜・副菜のそろった」食事のことで、糖尿病だけでなく、生活習慣病全般の予防につながります。

●バランスのよい食事のポイント●



食事のリズムを作ろう

食事をすると血糖値が上昇し、約3時間かけて元の血糖値に戻ります。1日3食のリズムが整うと、インスリンの分泌も規則的に行われます。しかし、間食の回数が多いと血糖値の高い状態が続きます。また、血糖値が下がりがきる前に、次の食事を摂ることにつながり、食後高血糖につながります。1日3回の規則的な食事を心がけ、血糖値を安定させましょう！

糖尿病予防には「1日3食」「主食・主菜・副菜のそろったバランス食」を「腹8分目」で！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL：079-559-6155