



10月の栄養だより



しっかり食べたはずなのにすぐにお腹がすいてしまう、昼食を食べた後の作業中眠たくなる、などといったことを経験したことはありませんか？これらは、血糖値の急上昇による血糖値スパイクが原因かもしれません。

? 血糖値スパイクとは？

炭水化物やおやつなど、糖質を多く含むものの大量食いや早食い、欠食時間が長いなどといった理由で食後の血糖値が乱高下することを血糖値スパイクといいます。血管や臓器に負担がかかるため注意が必要です。

食後に血糖値が急激に上昇することで臓器から大量のインスリンが放出され、それに伴い血糖値が急降下します。この血糖値の乱降下によって急激な眠気や空腹感が起こります。健康診断では、過去1～2か月の血糖値をみるHbA1cや空腹時の血糖値しか検査しないことが多いため、血糖値スパイクがあっても発見されにくいのです。

? 血糖値スパイクを防ぐには？

血糖値の乱高下を防ぐために、○の行動を積極的に行い、×の行動を控えるように意識しましょう。

ベジファースト

プロテインファースト

規則的な時間での食事

低GI食を選ぶ

食後の運動

よく噛む



早食い

大量食い

炭水化物のみ

欠食

間食

甘い飲み物

