



血糖値が高めの方の

食事のポイント



南本通調剤薬局

管理栄養士 栗岡美紅

血糖値が高めの方の食事のポイント

• ゆっくりよく噛んで食べる

満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止してくれます。

また、よく噛むことで消化も良くなります。

• 野菜や海藻、きのこから食べる

野菜や海藻、きのこから食べることで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません、

野菜不足を補うものとしては有効です。

POINT

1/2日分の野菜が摂れる

1/2日分の
野菜を
使用

1包装当り
食物繊維



コンビニでご飯を買う際はこういった表示のものを選ぶよう意識してみるとGOOD!

スープや麺類など、野菜が苦手でも食べやすいものも多いですが塩分には注意が必要です。



• お酒は控え、休肝日を設ける

基本的には禁酒が望ましいですが、お酒を飲む際は休肝日を週に2日以上設けましょう。

ビールや日本酒、甘いお酒は糖質が多いため、ウイスキーや焼酎が糖質も少なくおすすめです。

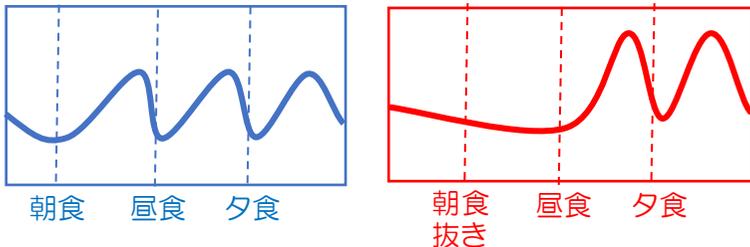


・食事は抜かず、3食食べる

1日の血糖値は安定した値の上下が理想的です。

中でも抜きがちな朝食は、寝ている間から血糖値を下げないようにするホルモンが出ている為、しばらく何も食べずにいた後の昼食では食後に血糖値が急上昇してしまいます。

食後の血糖値の変動



・調理法とカロリー

同じ食材でも調理法でかなりカロリーが変わります。

自身で調理をする際だけではなく、コンビニでお弁当を選んだりする際にも一度考えてみましょう。

高

揚げる > 炒める > 煮る > 蒸す > 網焼き > ゆでる



低

・炭水化物×炭水化物に注意

意外と気づかないのが炭水化物と炭水化物の組み合わせ。糖質が多く、たんぱく質や野菜が不足しますので注意しましょう。やりがちな組み合わせを紹介します。

NG例①



おにぎり
サラダ
さばの塩焼き

NG例②



サンドイッチ
海藻サラダ
牛乳

おやつのポイント

「間食はしないほうがいい」と分かっているけど、好きなものを食べないというのはなかなか難しいですね。

血糖値が高い方は、原則間食しないのが望ましいです。

それでもおやつを食べたい時には、【いつ・なにを・どのくらい】を考えておやつを選ぶのがポイントです。

★いつ食べる？

食後がおすすめ

血糖値の上下が少ない
食べ過ぎ防止



ながら食べはしない

食べ過ぎ防止
長時間血糖値が高い状態を避ける



午前中がおすすめ

活動をする前がおすすめ
夜は体内に糖や脂肪を貯蓄しやすい



★なにを食べる？

果物

ビタミンなども摂れる
量を決めやすい



ナッツ

糖質が低め
満腹感を得やすい



ホットミルク・カフェラテ

温かい飲み物をゆっくり飲んで、
食べたいという気持ちを抑える



★どのくらい食べる？

1日100kcal未満

ポテトチップスだと1/3袋
じゃがりこだと10本程度
アーモンドチョコ5個程度
果物は握りこぶし程度の大きさが目安です。



お皿に出して決めたら食べる

袋ごと、箱ごとは食べ過ぎてしまうので、一度量を決めたらそれ以上は食べない

