

済生会大牟田病院 糖尿病通信

2024年11月11日
福岡県済生会大牟田病院
内分泌糖尿病内科
内分泌・糖尿病センター

食欲の秋。食習慣を見直そう

秋から冬にかけて増悪しやすい糖尿病

食欲の秋が到来し、肌寒くなるこの季節。秋は美味しい旬の食べ物が増え、夏の暑さが和らぐことで食欲が回復し、つい食べ過ぎてしまいがちです。冬になると、寒さで運動の機会が減ってしまいがちになり、秋から冬にかけては血糖値が上昇し、糖尿病が増悪しやすい季節とも言えます。今年の秋は、食習慣を見直して、食欲の秋を健康に過ごしましょう！



食事の気をつけるチェックポイント

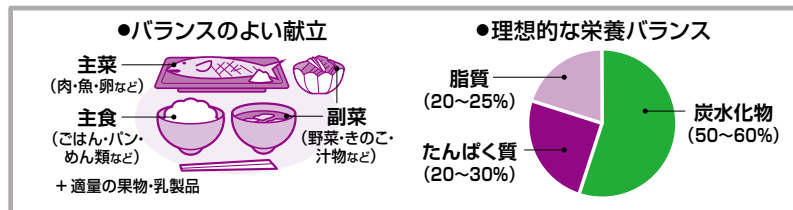


食事において重要なことは、**食事量をコントロールすること**と、**食事の内容・食べ方**です。

食事はどんなものを？どれくらい？どんなふうにする？

★どんなものを？

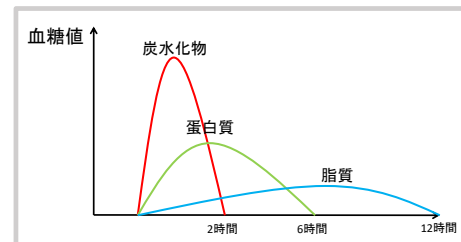
□ 1日3食、バランスよく食べる



動物性脂質は控えめに**食物繊維を多く含む食品**(野菜、海藻、きのこなど)を心がけましょう。

- ① 主食 (炭水化物)：体を動かすエネルギー源となる →適切なカロリーの半分を占めるのが理想的です。
- ② 主菜 (タンパク質・脂質)：筋肉などの体を構成する
- ③ 副菜 (食物繊維・ビタミン・ミネラル)：体の調子を整える

★栄養素によって血糖値の上がり方は異なる★



三大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物(糖質)のうち、血糖値の上昇を招きやすいのは**炭水化物(糖質)**です。ごはん、パン、麺類、じゃがいもなどに豊富に含まれています。糖質を含む食材を、大麦・玄米や雑穀ご飯、全粒粉のパンなどに置き換える方法も有効です。

★どれくらい？

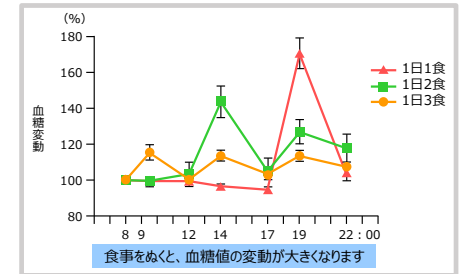
□ 腹8部目とする

適切なカロリー(1日1200~2000kcal)を守ることが大切ですが、まずはおなかいっぱい食べるのをやめてみましょう。

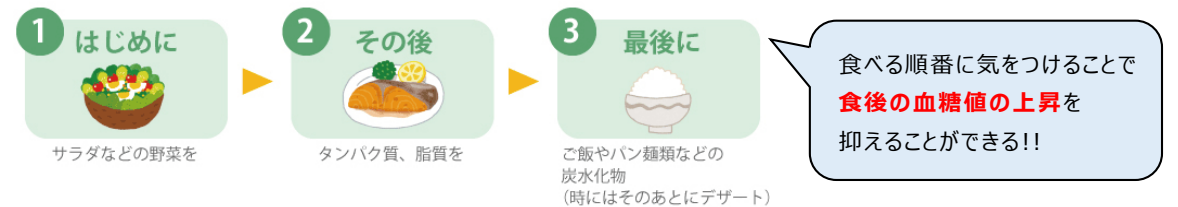
★どんなふうにする？

□ 食事は、規則正しい時間に1日3食、食べる

朝食を抜いていませんか？朝食は1日の血糖コントロールにいい影響を与えます。糖質が少なく食物繊維がたっぷりの朝食を摂ると、朝食後の血糖値の上昇がおだやかになるだけでなく、**昼食後の血糖値まで上がりにくくなる**のです。このように、次の食事(セカンドミール)の後の血糖値にまで影響が及ぶ現象を「セカンドミール効果」と言います。また、間食、特に「**夜の間の食**」は糖尿病治療の大敵です！



□ 「食べる順番」は、**食物繊維(野菜・きのこなど) → タンパク質・脂質(魚・肉) → 炭水化物(ご飯・パン)の順に食べる**



野菜・キノコ・海藻に含まれる食物繊維が、腸からの糖の吸収を遅延させ、糖や脂質の吸収を穏やかにしてくれます。肉や魚(たんぱく質)を先に食べると、小腸からインクレチンという、インスリンの分泌を促し胃の動きをゆっくりにさせるホルモンが出ます。このため、少し消化がおそくなり、吸収も穏やかになります。肉や魚を先に食べた後で主食を食べると、効率よくインスリンを分泌できるのでお勧めです。

□ よく噛んでゆっくり食べる

よく噛んでゆっくり食べることで、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。さらには満腹感をもたらしますので、食事量をコントロールでき、肥満の予防にもなります。まずは、噛む回数を徐々に増やして、**30回**を目標とし、**15分以上**かけて食事をしましょう



血糖値をあげない食事のコツを心がけ、今年の冬を健康に乗り越えましょう！
食べ過ぎたと思ったら、食後1時間以内に運動をしましょう！