

「血糖値」が急上昇する食生活を送っていませんか？

血糖値は食事内容や食べ方によって急上昇します。あなたは以下の項目にいくつ当てはまりますか？
当てはまる数が多いほど、食後高血糖（糖尿病）になりやすいので、これを機会に生活習慣を見直しましょう。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 白いごはんが好き | <input type="checkbox"/> 早食いである |
| <input type="checkbox"/> 昼食はコンビニのおにぎりですませることが多い | <input type="checkbox"/> ストレスがたまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 丼メニュー、ラーメン、パスタなどを好んで食べる | <input type="checkbox"/> 運動はあまりしない |
| <input type="checkbox"/> 甘いお菓子が好きで毎日何かしら食べている | <input type="checkbox"/> 太っている |
| <input type="checkbox"/> 野菜はあまり好きではない | <input type="checkbox"/> 家族に糖尿病の人がいる |

日本人はもともとインスリンの分泌量が少なく、糖尿病になりやすいと言われています。国際糖尿病連合によると、日本の糖尿病罹患患者数は世界第6位でした（2011年）。国民病とも言える糖尿病ですが、食事内容や食べ方に気をつけることで血糖値の急上昇を抑えることは可能です。

適切な血糖値コントロールのために、血糖値を上げすぎない食生活を心がけてみてはいかがでしょうか？



血糖値が気になる方に、 味、色、香りにこだわった粉末タイプの緑茶です

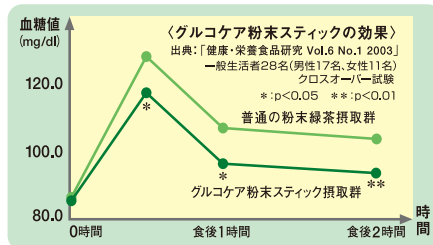
お買い求めは、薬局・薬店で。



「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」

グルコケア 粉末スティック

大正製薬株式会社 〒170-8633 東京都豊島区高田3-24-1
本品についてのお問い合わせは「お客様119番室」電話03-3985-1800
受付時間 8:30～21:00（土・日・祝日を除く）



健康診断は毎年キッチンと受診しましょう。

健診ガイド

健康診断結果表
ガイド
「血糖値」編

監修：梶山静夫

梶山内科クリニック院長。
京都府立医科大学客員講師。糖尿病専門医。「食べる順番療法」を考案。

「健康診断」の結果はいかがでしたか？

気をつけよう！「血糖値」の異常

血糖値の基準値は？

空腹時血糖値 100 mg/dL未満 HbA1c 5.5 %以下 (NGSP値)

あなたの健康診断結果、特に「血糖値」の数値はいかがでしたか？

健康診断で血糖値が高めという結果が出ているのに、「まあいいか」と

そのまま放置してしまっていると、糖尿病まっしぐらです。

最近では食後高血糖が動脈硬化を促進するという研究結果もあります。

脳梗塞や心筋梗塞など、生命の危険もある重篤な病気を引き起こす前に、

「血糖値」について知り、血糖値を急上昇させない生活を心がけましょう。

発行：公益財団法人 日本健康・栄養食品協会

当協会は、健康食品について、消費者が適切に選択できるよう
3つのマークの認定事業をおこなっております。

特定保健用食品についても申請相談・支援・普及啓発活動をおこなっております。



汚染や品質低下が防止され、
適正に製造された製品です。



厳しい規格で取り決められた
基準に合格した製品です。



安全性の確認を受けた
原材料を使用した製品です。

「血糖値」とは？

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量のことです。食事で炭水化物（糖質）を摂取すると、胃や腸で消化・吸収されてブドウ糖となり、血液とともに全身の細胞に送られます。血液中のブドウ糖は、膵臓から分泌されているインスリンの働きで筋肉内に送り込まれ、体温を維持したり、体を動かしたり、ものを考えたりするエネルギー源として利用されます。健康な人は、食後に血糖値は一時的に上昇しますが、インスリンの働きによってすぐに下がり、常に一定に保たれるようになっています。ところが、高カロリーの食事を長年続けて、インスリンの働きが悪くなったり、インスリンの分泌量が低下してしまったりすると、食後に上昇した血糖値がなかなか下がらず、高い状態が続いてしまうようになり、最終的には糖尿病へと進行します。

健康診断における血糖値の基準値

空腹時血糖値			HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)		
基準値	要注意	異常	基準値	要注意	異常
100 mg/dL 未満	100~125 mg/dL	126 mg/dL 以上	5.5(5.1)% 以下	5.6~6.4(5.2~6.0)%	6.5(6.1)% 以上

*HbA1cは過去1~2か月の血糖の平均的な状態を反映する数値。すべてNGSP値(国際標準値)。()内はJDS値(2013年3月31日までの数値)「日本人間ドック学会」より

自覚症状がないからといって放置していると危険！

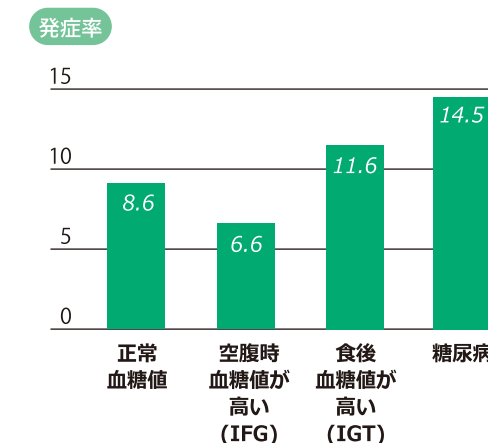
血糖値が多少高くても、痛みなど自覚症状はまったくありません。そのため、健康診断で「血糖値が高めですよ」と指摘されても、軽く考えてそのまま放置してしまう人が少なくありません。でも、これはとても危険です。高血糖状態が続いた血管には大きな負担がかかっています。じわじわと血管がもろくなり、細小血管が傷害されてしまうのです。その結果、失明、腎不全による人工透析、足の指の切断など、深刻な合併症を招いてしまうことを忘れないようにしてください。糖尿病が進行してしまうと、インスリンの状態をもとに戻すのは難しくなります。「血糖値が高め」という初期の段階で、食事内容や食べ方を工夫して、血糖値の急上昇を抑えることが大切です。



「食後高血糖」や「糖尿病」は認知症のリスクを高める

糖尿病じゃないから大丈夫、と安心している糖尿病予備軍（糖尿病ではないけれど食後の血糖値が高くなりやすいなど糖尿病になる手前の状態）も危険です。最近の研究で、糖尿病の前段階である食後高血糖のほうが、血管壁に負担がかかり、動脈硬化を進行させることがわかっています。また、九州大学の清原裕教授らによる、久山町における追跡調査（60歳以上で認知症を発症していない高齢者1017人に行った15年間の調査）の結果からは、アルツハイマー病の発症率に食後高血糖や糖尿病が関係していることがわかりました。認知症予防のためにも、高血糖状態を改善しましょう。

耐糖能別に見たアルツハイマー病の発症率

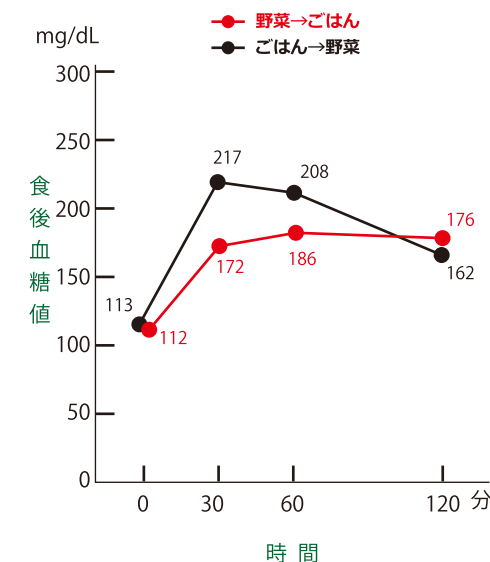


出典: Ohara T, et al. Neurology 77:1126-1134, 2011

食事の影響を大きく受ける「血糖値」

血糖値は食事の影響を大きく受けています。これまでの糖尿病の食事指導は、カロリーを抑えるためにめんどろな計算が必要で、続けられないという声がたくさんありました。いま注目されているのが、「何から食べるか」という食べる順番や、食べるスピードに着目した「食べる順番療法」です。やり方はいたって簡単、最初に野菜のおかずを食べ、次に肉や魚介類、卵などメインのおかずを食べ、最後にごはん（主食）を食べるだけです。野菜に含まれる食物繊維の作用で、血糖値の上昇が抑えられるのです。ポイントはよく噛んでゆっくり食べることで、野菜のおかずを食べ始めてから、メインのおかずを食べ始めるまでに5~10分かけるようにします。野菜のおかずがないときには、食事の10~20分前に食物繊維を多く含む野菜ジュースなどを飲んでOKです。

食べる順番による食後血糖値の変化



出典: 今井, 梶山ら, 糖尿病 53: 112-115, 2010