

保健師さんの健康チェック

炭水化物を上手にとりて血糖値をコントロールしましょう

屋島総合病院 相引 万里子さん

健康診断で血糖値が高いと言われ、過度に炭水化物を控えていませんか？ 実は、血糖値をコントロールするためには、カロリー調整だけではなく炭水化物対策も必要です。上手に炭水化物をとって生活習慣病を予防しましょう。

炭水化物とは

人が活動するために必要なエネルギー源で、糖質と食物繊維で構成されています。糖質が多い食品のため、とりすぎると、脂肪として体内に蓄えられ、肥満や高血糖状態の原因となります。そのため、適度な制限は健康なからだづくりのための減量や糖尿病の予防にも効果があります。

しかし、過度な制限を行うと、糖の不足により、脳の働きが低下し、集中力や判断力の低下を招く可能性もあります。さらに制限した状態で食事をとると、食後の血糖値が急上昇するため、インスリンが浪費され、徐々にインスリンの働きが悪くなるとも言われています。

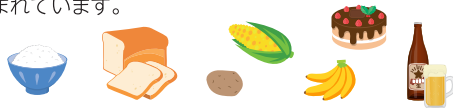
炭水化物は過度な摂取、制限を行わずバランスよく食事に取り入れましょう。

炭水化物のとり方のコツ

- ① 炭水化物だけで食事をすませない
パンやお米だけですませるのではなく、野菜やたんぱく質を組み合わせましょう。
- ② 野菜から食べ始める
野菜に含まれる食物繊維の働きで食後の血糖上昇を緩やかにするといわれています。
- ③ 食きつちりまんべんなく食べる
食事を抜くと次の食事の食後血糖が上がりやすくなるといわれています。

炭水化物が多く含まれる食材

穀物やイモ類に加えて、根菜類や果物などにも多く含まれています。また、嗜好品であるお菓子やアルコール飲料にも含まれています。



屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスターなどでお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145