

血糖値改善

●食事と運動

運動をすると、血液中の糖が筋肉にとり込まれるため、血糖値が下がりやすくなります。そのため、筋肉量が増えると、血糖値が下がりやすくなり、食事と運動で筋肉量を増やすことは、血糖コントロールの改善につながります。筋肉をつけるためにたんぱく質を毎食摂ることを意識してみましょう。

1食あたりのたんぱく質目標摂取量は、年齢や性別で異なりますが、約20gとされており、肉や魚であれば100gが目安です。



●食べる順番に気をつけて

白米、パンなどの炭水化物より先にたんぱく質を食べることで、食後血糖値の急激な上昇を抑えることが報告されています。また、食物繊維も効果的です。食物繊維は根菜や海藻などに多く、炭水化物の消化・吸収をゆっくりにし、食後の血糖値の急上昇を防いでくれます。そのほか、魚介や大豆製品に多いオメガ3脂肪酸は高血糖の悪影響から血管を守ると考えられております。



※食事療法をされている方は、たんぱく質摂取量に注意が必要になる場合があります。

管理栄養士 有馬