＊＊＊　今 日 の 健 康（11月）＊＊＊

＜ HbA1c を上げないための食事の工夫について　（その１） ＞

HbA1c を安定させ、血糖値の急上昇（血糖値スパイク）を防ぐための食事の工夫

１．食べる順番を工夫する

食事の最初に炭水化物（ご飯・パン・麺類など）を食べると、糖質が急速に吸収されて血糖値が急に上がってしまうので食べる順番を変えて食後の血糖上昇を効果的に抑える工夫。

①食物繊維から食べる： 野菜、海藻、きのこ、汁物の具などを最初に食べます。食物繊維が胃腸の通過を遅らせ、糖の吸収を緩やかにします。

②次に主菜： 肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質や脂質を中盤に摂ります。

③炭水化物は最後に： ご飯や麺などの糖質は最後にします。

２．糖質の「質」と「量」を見直す

糖質を極端にゼロにする必要はありませんが、質と量をコントロールすることが大切です。

①精製度の低い食品を選ぶ （ 低 GI ）：白米よりも玄米や分づき米、食パンよりも全粒粉パンやライ麦パン、うどんよりも蕎麦など、精製されていない茶色い炭水化物は食物繊維が豊富で血糖値が上がりにくい特徴があります。

②甘い飲料・おやつの見直し：砂糖が多く含まれる清涼飲料水や缶コーヒー、ジュース類は血糖値を急激に上げるので、水分補給は水やお茶、ブラックコーヒーなどを基本にしましょう。

③主食の量を調整する：毎食の炭水化物の量を少し控えめにする、あるいは夜は軽めにするなど、ご自身の活動量に合わせて調整します。

３．よく噛んで、ゆっくり食べる

①早食いは満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまう原因になり、食後血糖値も急上昇しやすくなります。

②ひと口につき **30 回以上**を目標によく噛んで食べることで、消化吸収が穏やかになり、食べ過ぎを防ぐことができます。

４．食物繊維を毎食しっかり摂る

野菜だけでなく、海藻類、きのこ類、こんにゃく、大豆製品などに含まれる食物繊維は、糖やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。

1 食あたり**野菜なら生野菜で両手一杯分、加熱したものなら片手一杯分**を目安に毎食取り入れるのが理想です。

５．三食のバランスと間食の工夫

①欠食を避ける：朝食を抜いたり、極端に空腹時間が長くなると、次の食事のときに血糖値がより急激に上がりやすくなります（血糖値の乱高下）。できるだけ規則正しく 3 食を摂りましょう。

②間食の選び方：どうしても小腹が空いたときは、糖質の少ないナッツ類（無塩・素焼き）やチーズ、カカオ分が高いハイカカオチョコレートなどがおすすめです。

毎日の少しずつの積み重ねが、長期的な HbA1c の安定につながります。まずは「野菜や汁物から食べる」「よく噛む」といった取り入れやすい工夫から試してみてください。

前澤クリニック　内科・小児科　０４２２－３０－２８６１
天文台通り　もみじ山公園バス停裏