

健康 アドバイス

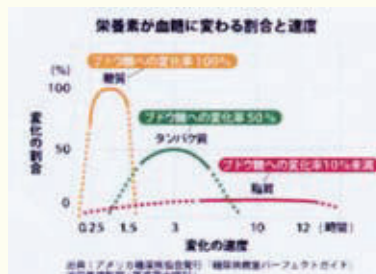
血糖値を下げる食事療法

～簡単で柔軟な食事療法～

糖尿病の食事療法として、日本では、日本糖尿病学会が推奨する「糖尿病食事療法のための食品交換表」に基づいて、1日の摂取エネルギー量（カロリー）を制限する方法が行われてきました。しかし、食品交換表が覚えにくい、食べたものを全てを数えるのは面倒、禁欲的なカロリー制限が苦痛などの理由で、長続きしないことも多いようです。

3大栄養素のうち、食後血糖に最も影響を与えるのは、糖への変換率が100%と高く、かつ極めて短時間で血糖に変換される「炭水化物（糖質）」です。そこに着目し、糖尿病の食事管理に炭水化物の摂取量を調整する「カーボカウント」法が用いられるようになりました。

カーボカウントはやや血糖値が気になり出した境界域の人からインスリン療法を導入している人まで等しく適応できる方法です。標準体重あるいはやせ型の人であれば、炭水化物の調整



のみ、太り気味の人であれば、カロリーも気にかけて食品を選んでいけばよいのです。個人の嗜好を尊重し、「納得」できる食べ方を追求するのがカーボカウント。「そんな甘いやり方で本当に血糖管理ができるの？」を感じるかもしれません。しかし、食後高血糖に最も影響を与える炭水化物に着目したカーボカウントは、効率的な血糖管理法といえます。

糖尿病の食事療法は継続できなければ意味がありません。もしも、今の方法がうまくいかないのなら、一度、カーボカウントに挑戦してみる価値はあるはずです。

同じエネルギーの場合、 どっちが血糖値を上げる食品？ 抑える食品？

「から揚げ」 VS. 「あんぱん」



カロリーは同じでも、あんぱん1個には49gの炭水化物が含まれているため、10g程度しか含まれていないから揚げに比べて血糖値の上昇が大きい。

「ざるそば」 VS. 「天ぷらそば」



油と一緒に摂ると、炭水化物の吸収が抑えられ、血糖値の上昇が抑えられる。つまり、カリカリのトーストよりバターを塗ったパン、白いご飯よりチャーハン、ざるそば大盛りより天ぷらそば普通盛りの方が影響は少ない。

「すし」 VS. 「ステーキ」



すしとステーキでは、ステーキの方が炭水化物の量が少なく、血糖値への影響が少ない。この時、付け合わせのポテトやパンを減らすことを忘れずに。

無料健康教室開催!! 【血糖値を下げる食事療法】

日時:2012年4月28日(土) PM14:00～15:00

場所:ツカザキ病院 2F 会議室

上記以外の日程でも、個人栄養指導をおこなっております。

