

糖尿病教室ニュース

「血糖を測ってみよう～part2～」

～検査データの見方とこれからの季節に気をつけたい食事～

臨床検査技師 奥野敦子

管理栄養士 網谷典子

血糖測定

今回は、血糖値がどのように変化するかを見てもらいました。午後からの教室だったので、まず血糖測定をし食後の血糖値を調べました。

最初の血糖測定後、臨床検査技師が HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）についてお話ししました。この検査は糖尿病を考える上で血糖値と同じくらい大事な検査であること、**合併症を防ぐためには7%未満に抑えることが重要である**ことなどを簡単なクイズを織り交ぜながら一緒に考えました。

管理栄養士からは血糖値が上がりにくい食事の摂り方についてのお話です。おにぎりやうどんなど糖質の多いものだけを食べると血糖値が急激に上がり血管を傷めてしまいます。カロリーは高くなっても、タンパク質や繊維質のものを組み合わせバランスの良い食事を心がけること、お雑煮やおせちの上手な食べ方などについてお話ししました。

1時間後、2回目の測定です。血糖値が下がった方、変化のない方、上がってびっくりされている方など様々でした。同じ時間に食事をしていても、**食事の内容で上がり方が違う**ことを実感されました。

これからごちそうを食べる機会も増えてきます。血糖値の急激な上昇がないようバランスの良い食事を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。



こんな質問がありました

Q,夕食時に日本酒を2合飲むのは多いですか？

A,アルコールは他の食事よりも早くエネルギーとして使われるため、食事から摂った糖質が体に蓄積されてしまいます。日本酒なら1合に抑えましょう。

Q,カレーパンは食べても大丈夫ですか？

A,カレーのルーには小麦粉が含まれています。その中に糖質の多いジャガイモをいれ、パンやご飯と食べると血糖値が急激に上昇することになります。血糖値の上昇を緩やかにするためには、中に入れる野菜をゴボウやナスなど繊維質やタンパク質の多い野菜に変えるなど工夫をしてみてください。

Q,おせち料理のごまめにクルミを混ぜてもいいですか？

A,クルミは脂質なので血糖値が急に上がる事はありませんが、カロリーは高めです。肥満に注意が必要でない場合は適量なら混ぜても大丈夫です。

Q,食後どれくらいの時間で運動をすればいいですか？

A,血糖値が上がり始めるのは食後30分くらいからなので、1時間以内に運動を開始すれば血糖値のピークと重なり、上昇を抑える事ができます。