



血糖値についての栄養学（1） ～管理栄養士便り〈102〉～

血糖値と食品との関係について、色々な情報があるので迷わされることもあります。気になる疑問点を確認してみましょう。

1) 食後血糖値に影響を与えるのは食べ物だけでしょうか？

インスリンの分泌量やインスリンの反応には個人差があります。糖代謝の大半は筋肉で行われているので、筋肉が多いとインスリンが十分に効果を発揮します。加齢によって筋肉量が減少した場合は、若いころは大きな影響を与えなかった食品でも反応が異なることがあります。他にも、食前の血液中の糖濃度や、咀嚼の回数、唾液の分泌量も関係します。

2) 炭水化物は控えた方が良いでしょうか？

元々糖質（ごはん・パン・麺類・芋・果物・砂糖）を摂り過ぎている人は、糖質の量を控えれば血糖コントロールが良好になります。しかし、控えるといっても、1日のうちの総エネルギーのうち、炭水化物としては50%（炭水化物とは糖質と繊維の総称）糖質としては45%摂って下さい。何故なら、体内で脳と赤血球は、糖質を分解したブドウ糖でないとエネルギーとして利用できないからです。



3) 糖質を抜いて減量にも成功している人がいますが？

糖質を摂らないとエネルギー不足になるので、体内の脂肪が分解され、エネルギーとして利用されます。確かに体重は減少しますが、体に大きな負担がかかります。さらに、筋肉に蓄えられているグリコーゲン（糖の一種）も減少してしまうため、強度の高い運動ができなくなります。又、脂肪分解の際に肝臓からケトン体という副産物が生まれます。

脳の通常のエネルギーであるブドウ糖が枯渇した状態の場合、ケトン体をエネルギーとして利用します。

しかし、ケトン体が蓄積すると血液が酸性に傾き、「ケトアシドーシス」という危険な病態に陥ることがあるのです。

さらには、極端な糖質制限を行った場合の長期的な安全性は確認できていません。



4) 夕食のご飯だけぬくというやりかたはどうでしょうか？

他の2食で糖質を摂取しているのであれば、そこで血糖値が上昇しているので、糖質を控えた時との差が大きく開き、血管への負荷が大きくなってしまいます。糖質は3食均等に控えて下さい。血糖値の変動範囲をなるべく一定に保つことが重要なのです。

5) ご飯は冷やして食べると血糖値の上昇がおだやかになりますか？

ご飯を冷蔵することで、でんぷんが変化し「レジスタントスターチ」という難消化でんぷん

に変わります。血糖値の上昇が温かいご飯よりもおだやかになります。冷やしたご飯


を再度温めるとでんぷんの性質が元に戻ってしまうため、冷やしたご飯でないと

効果がありません。ただし、食事は美味しく頂くものです。「冷たいご飯が好き」とい人なら別ですが、そうでなければ、このような食べ方で血糖値を下げる努力をするよりは、全体のエネルギーを見直し、よく噛んで味わった方がよほど効果があるでしょう。



血糖値についての栄養学（2）～管理栄養士便り〈102〉～

6) 魚を先に食べる方がよって本当でしょうか？

魚を食事の最初に食べる方が血糖上昇を抑制することが報告されています。 詳しいメカニズムはまだ分かっていませんが、おそらく、魚に多く含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸やビタミンDがインスリン分泌量に影響すると考えられます。n-3系多価不飽和脂肪酸はDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が代表的です。魚の中でサケやマスよりアジ、イワシ、サバ、サンマ等の小型や中型の魚の方が発症リスクが低下することも分かっています。


7) 食事の最初に野菜を食べると血糖値の上昇が穏やかになるといわれていますが？

野菜に含まれる食物繊維が糖質、脂質、コレステロールの消化吸収を遅らせるので食後の血糖上昇を抑制します。又、インスリンの分泌を促すインクレチンホルモン（GLP-1）の分泌を促進します。野菜だけでなく炭水化物を摂る前に蛋白質、脂質を摂ると同様にGLP-1の分泌が増加し、インスリン作用を強くし、胃から腸へとゆっくり食べたものが移動し、腸管のぜん動も抑えられ、食後の血糖値上昇を抑制し、さらに血糖変動の幅を減少させます。

ネバネバ野菜（オクラ、モロヘイヤ、もずく、蓮根、山芋、納豆等）の成分は多糖類の「ムチン」、食物繊維の「ペクチン」が含まれ、これ等は、腸で糖質を包み込んで吸収を抑える働きがあり、食後の血糖値の上昇を抑えるのでおすすめ。



8) 先に野菜や主菜を食べきってから主食ではないといけないのでしょうか？

 確かに、野菜や主菜を食べきってから主食を食べるとするのは食事の形としては不自然です。研究のデータを応用して、野菜、主菜、主食の順に一口ずつたべてみてはいかがでしょう。胃に入る順が野菜や主菜からなのである程度の効果は期待できます。しっかり噛まないと飲み込めない野菜を多く食べれば、結果としてゆっくり食べることに繋がります。早食いの人は肥満になりやすく、糖尿病に2倍近くもかかりやすいとされています。

9) 牛乳を飲むと血糖値の上昇がおだやかになるのでしょうか？



牛乳は蛋白質が豊富なので消化に時間がかかり、血糖値の上昇はおだやかになります。何時も牛乳や乳製品を摂っている人は食事の前に飲むようにしてみるといいでしょう。ただし、エネルギーもあるので、適正な量を飲みましょう。

10) 糖尿病になると塩味を感じにくくなりますか？

糖尿病で高血糖の状態が続くと、味の感じ方が鈍くなってしまうことが知られています。過剰な食塩摂取は高血糖状態が続いているのと同様、血管を傷つけ老化を早めてしまい、心臓や腎臓にも負担をかけます。食塩摂取量は味覚だけに頼らないで、調味料をきちんと計算し、外食や加工食品を利用するときは表示を確認してください。日本人の食塩摂取基準（2015年版）では1日あたり男性で8.0g、女性では7.0gです。血糖コントロールが良好になると味覚も正常化してきます。

