

あなたの体は大丈夫？ 第12回

血糖値のことで、正しく知ろう

「血糖値が高いので注意してください」と健康診断で言われたことはありませんか？

血糖値のことがよく分からず、何の改善策も取れずに放置している人は、

この機会に、血糖値のことを正しく知り、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

高血糖ってどういう状態？

高血糖とは、血液中に過剰な糖がある状態です。通常は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の作用によって、血糖値が調節されますが、体内で十分なインスリンが作られず、インスリンの働きが悪くなることで、血糖値が下がらず、体にさまざまな不具合が出てきます。

高血糖はあまり自覚症状がないため、気付かぬうちに不具合が進行してしまうことも。例えば、失明（糖尿病網膜症）や壊疽（糖尿病神経障害）、腎不全（糖尿病腎症）、心筋梗塞、脳梗塞、認知症などの合併症を発症することもあります。

下記の表をもとに、血糖値の基準を覚えて、自分の血糖値をコントロールしましょう。

すぐ実践！血糖値を下げるコツ

糖尿病の治療には、「食事療法・運動療法」と「薬物療法」があります。今日からすぐに実践できる血糖値を下げる方法として、「食事療法・運動療法」のポイントを紹介します。

- 1 食生活を改善するコツ
- 2 ジュース類をお茶や水に替える。
- 3 甘いお菓子を食べる頻度と量を決める（2日に1個など）。
- 4 飲酒量は1日の目安を守る。
- 5 不足しがちな野菜やきのこ、海藻類を積極的に食べる。

※腎機能が低下している人は、生野菜などに含まれるカリウム

の摂り過ぎに注意が必要です。

管理栄養士へご相談ください。

5 まずは野菜から食べ、血糖値の上昇を抑える。

6 1日3食、腹八分目にする。

7 運動不足を解消するコツ

1 家の中でもよく体を動かす。

2 人混みを避けて散歩する。

3 実践できる運動に取り組み（入浴後のストレッチなど）。

4 自転車を活用する。

※血糖値は、食後に上昇するため、食後1時間前後に運動すると効果的です。

血糖値を下げるためにも、食生活の見直しや運動など、規則正しい生活を心掛けましょう。

表：血糖値の基準値

検査項目	基準値	要指導 (要保健指導)	要精検
空腹時血糖 (mg/dL)	100未満	100以上 125以下	126以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上 6.4以下	6.5以上
随時血糖 (mg/dL)	100未満	100以上 125以下	126以上
尿糖	(-)		(+) 以上

「健診結果表」を見ながら、自分の血糖値と基準値を比べてみましょう。
(出典：福島県保健衛生協会 特定健康検査・特定保健指導ガイドライン)

栄養バランスの良い食事で糖尿病を予防しよう

栄養バランスの良い食事とは？

毎日の食事を作るときは、「主食・主菜・副菜」の3つのジャンルに注目し、それらをバランス良く組み合わせることが大切です。

■主食

主食は、「炭水化物」の供給源となる栄養素です。米やパン、麺などの穀類から摂取すること

ができます。脳や神経組織などの体を動かすためのエネルギーをつくる源となります。

■主菜

主菜は、主に「たんぱく質」の供給源となる栄養素です。肉や魚、卵、納豆などの大豆製品から摂取することができます。筋肉や血液、内臓など、健康な体づくりに欠かせない大切な栄養素です。

■副菜

副菜は、主に「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」の供給源となる栄養素です。野菜やきのこ、海藻類などから摂取することができ、体の調子を整えるためにも欠かせない栄養素のひとつです。

栄養バランスの黄金比

これらの栄養素をバランス良く摂る黄金比を紹介します。「主食・主菜・副菜」3…1…2+a」が良いと推奨されています。上記の3つのジャンルの中にはありませんが、「+a」として、果物や乳製品など、食事を楽しむための心の栄養も大切にしましょう。

この栄養バランスの黄金比を覚えておくことで、毎日献立を決めるのが楽しく、時短になり、新しいメニューに挑戦する心の余裕も生まれるかもしれません。食事内容を意識することは、糖尿病などの病気の予防にもつながります。ぜひバランスの良い食生活を実践してみましょう。



▲黄金バランスを意識した野菜たっぷりの献立。お味噌汁を具沢山にするのもポイント

「手ばかり」で食事の適量が一目瞭然！

主食は「両手1つ分」



主食の適量は、両手1つ分が1食分の目安になります。

主菜は「片手サイズ」



主菜の適量は、片手サイズと手の厚みが1食分の目安になります。

副菜は「両手にいっぱい」



生野菜は両手に1杯分（350g以上）が1日分の適量です。