

ダイエットや糖尿病の高血糖対策としての「低糖質ダイエット」。血糖値を上げるのは糖質だけのため、糖質さえ摂らなければ高血糖は起こらないと考えられています。低糖質ダイエットを行った場合、たんぱく質や脂質をエネルギーに変換しなければ活動に必要なエネルギーを確保できません。脂質をエネルギーに変換する時、体の中でケトン体がつくられ、体が酸性に傾き、「ダイエット臭」と呼ばれる悪臭を放ち体はかなりの悲鳴を上げていきます。血糖値の上がりにくい糖質の摂取、糖質の摂取後も血糖値の急上昇が起こりにくい食生活を送ることがより重要となります。

●**実行していただきたい生活習慣、食事のとり方**

1. 規則正しい食生活

血糖値が上がりやすいのは生まれ持ったの遺伝の影響もあります。しかし「生活習慣」の影響も大きいとされています。食事の時間をできるだけ毎日同じ時間にする、起床時間と就寝時間をそろえるなど、一定の「生活リズム」で生活することが大切です。



2. サラダを先に食べる

食べる順番としては、サラダなどの食物繊維の多い野菜料理 肉・魚などのたんぱく質の多い「メインディッシュ」 ご飯・パン・麺などの糖質中心の主食の順で食べる。空腹の状態にいきなり糖質が入ることによる血糖値が急上昇を防ぐ目的があります。

3. よく噛んで食べる

食べ始めてから、脳の満腹中枢が働くまで約 20 分。ゆっくり噛んで食べないと満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。よく噛むためには、玄米、雑穀、押し麦といった食物繊維の多い食材を食べましょう。ダイエットにも効果があります。

4. 食物繊維の多い献立

食物繊維には水溶性と不溶性の 2 種類があります。血糖値の上昇を抑えるのは水溶性食物繊維。水溶性の食物繊維は、水に溶けるため「ぬるぬるした食感」海藻類、きのこ類、こんにゃくなどに多く含まれます。

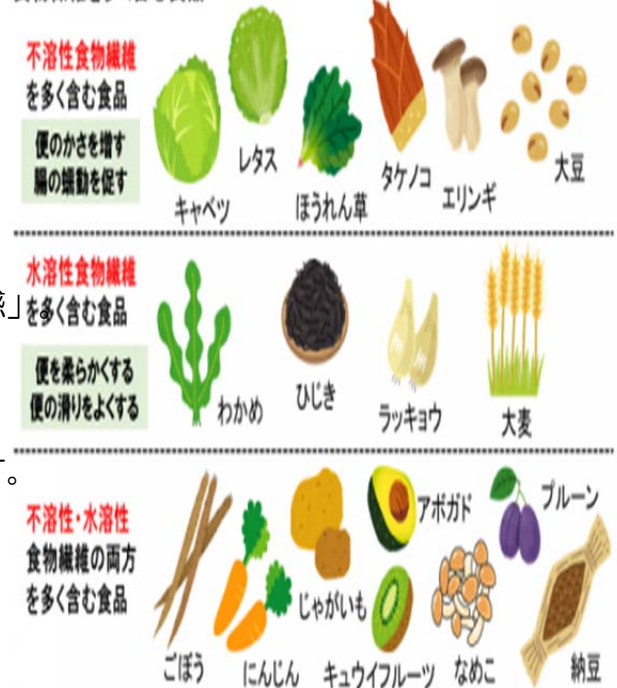
不溶性の食物繊維は噛みごたえを得るのに役立ちます。胃や腸の中で水分を吸って膨らむ性質もあり、満腹感をや腸の刺激、便のかさましになり、便秘解消に効果的です。腸内細菌のエサにもなり、腸内環境を整えます。

5. 糖質の量や質を吟味する

糖質の質によって血糖値が上がりやすいものとそうでないものがあります。「精製度の低い糖質」は血糖値の上昇を抑えます。白米よりは 7 分精米、玄米と精製度が下がるたびに血糖値は上がりにくくなります。パンや砂糖なども精製度の低い原材料を使ったものを選びましょう。「オリゴ糖」や「パラチノース」という糖質をお勧めですが、どれだけ食べても大丈夫とは言えません。

大切なのは、安易なダイエット方法を選ぶのではなく、その方法の裏には様々な副作用もあるということを理解しておくことです。基本は、バランスのとれた食事をゆっくりと食べ、間食はやめる、そして運動を定期的に行っていきましょう。 ご相談は当院スタッフまでお願いします。

食物繊維を多く含む食品



お知らせ 11/14 は院長 副院長学会出席
の為休診、12/29~1/3 は休診です。
12/25 の診療時間は 17:00 までとなります。
次回当番医は 11/10(日)です。

お薬手帳提示のお願い
他医院処方薬との重複チェック、災害時の内服確認
のため、来院時は毎回お持ちください