

# 栄養科だよ！

川久保病院栄養科 2021年11月号

朝晩がグッと冷え込み、紅葉の美しい季節になりましたね。先月は果物の目安量を紹介しましたが、芋類や栗など他にも秋の味覚はたくさんありますね。食べ過ぎてしまうと気になるのは、体重、おなかまわり、それから…血糖値という方も多いのでは…今月は血糖値の上昇に影響する芋類について紹介します。

## 11月14日世界糖尿病デー

### 糖尿病とは？

血糖を調節するインスリンというホルモン（すい臓から分泌）の不足または、作用が不十分のために、常に血糖が高い状態になっている病態です。初めはまったく自覚症状がありませんが、血糖が徐々に上昇してくると、**全身倦怠感、頻尿、尿量増加、体重減少、口渇**などの症状が出現し、合併症による症状も出てきます。

### 世界糖尿病デーとは

1922年、フレデリック・バンティング氏によりインスリンが発見され、バンティング氏の誕生日の**11月14日**を**世界糖尿病デー**と国連が指定しました。国連や空を表す「**ブルー**」をシンボルカラーとし、ライトアップなどのイベントが全国各地で行われます。岩手では、平泉町の親自在王院跡や開運橋がブルーライトアップされます。

### 血糖値を上げる食品は？

糖質・たんぱく質・脂質とも血糖値に影響しますが…消化に時間がかかるたんぱく質・脂質は、時間をかけて上昇させます。それに比べ、糖質は、消化・吸収のスピードが速く、摂取後2時間ですべて血糖に変わるため、食後の血糖値を上げやすい食品は**糖質**となります。



### 摂り過ぎも減らし過ぎも×

主食のおかわりやラーメン・チャーハンのセット、かぼちゃや里芋をよく食べる、毎食後に果物を食べる方は、摂り過ぎ傾向。逆に、主食を摂らずにおかずを食べる方は、減らし過ぎの傾向があります。摂り過ぎは**血糖値の上昇**を招き、**減らし過ぎ**は**たんぱく質・脂質の取り過ぎ**は、動脈硬化や脂質異常症、腎臓にも負担がかかってしまいます。糖質の適量は、ご飯で150g程度、まずはいつものご飯の量を測ってみませんか？

1合炊いたご飯を  
半分にする、  
約150gです

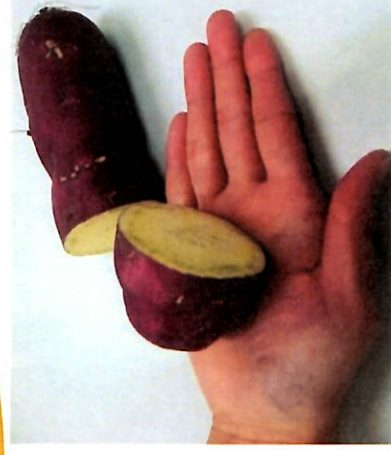


## 1日分の芋類の目安

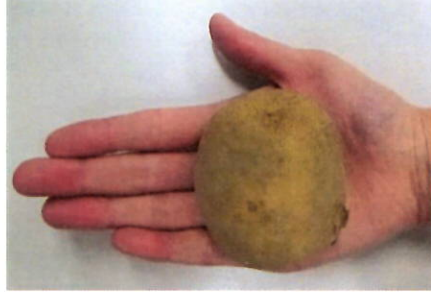
1日当たりどれか1種類が適量です



かぼちゃ90g(小1/8カット)



(皮付き)さつまいも70g



(皮付き)じゃが芋120g



(皮付き)里芋140g



甘栗40g(4〜7粒)

ちなみに栗は？

※写真は成人女性の手です

今月は糖質に関する  
テクニクを紹介するであります！

### 生活習慣病予防に役立つ 野菜から食べる習慣



食物繊維を含む食品を先に食べると、栄養素の吸収が抑えられ、**血糖値の上がり方が緩やかに**。また、かむ回数が増え、満腹中枢が働くことで**食べ過ぎ予防**にも。ダイエットや生活習慣病が気になる人は、ぜひ実践してみてください。

### 血糖値の上昇を ゆるやかにする 食後の運動

血糖値は食後、約1時間後に最高値となります。そのため、**食事1時間後を目安に運動する(動く)**と、**血中の糖質を消費**することができ、**血糖値の上がり方を抑える**ことができます。

栄養の日・栄養週間2021  
公式ナビゲーター「せいりす」

