

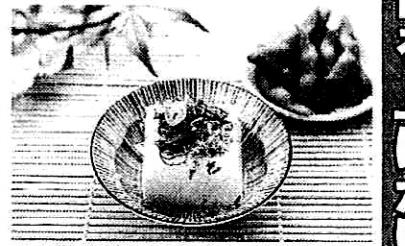
身近な病気 気になる症状



「イマドキはこう治す!!」

食後血糖値が高く、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを高める“隠れ糖尿病”。。空腹時血糖値の検査では正常なことがあり、見逃されがちだ。しかし、この段階ならば、糖尿病へ移行するのを防ぐことが可能。そのリスクを抑えるために、食生活を見直そう。

(医学ジャーナリスト)
・松井宏夫



豆腐や枝豆、海藻類などは血糖値を上げにくい食材

食事と生活5ポイント

動脈硬化を予防

辛院長オススメの方法は次の通り。

①食べる順番

サラダや野菜類から食べて、次に肉や魚の主菜、最後にご飯などの炭水化物を食べる。「すきっ腹」でご飯などの炭水化物を最初に食べると、食後の血糖値は上がりやすい。食物繊維を含む野菜を最初に食べると、炭水化物の吸収が抑えられ、食飯を玄米に替えると、さらに食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます」

②食材

血糖値を上げにくい食材は、海藻類、ゴボウなどの根菜、ナメタケやオクラなどのネバネバ食品。豆腐などの大豆製品。アーモンドなどのナッツ類。「酒の肴の定番ともいえる枝豆も、血糖値を上げにくい食材です。アーモンドは血糖値を上げにくいのですが、カロリーが高いので食べる量は少しにしてください」

③時間をかける

「一気に食べると、食後の血糖値は上がりやすくなり

ます。なるべく食事には時間かけて、ゆっくりよくかんで食べるようにしますよう」

④運動

炭水化物がブドウ糖に変わり、食後の血糖値を上げるのは、食べてから1時間半後。このころに体を動かすと、ブドウ糖が代謝されて血糖値が上がりにくくなる。体内を動かすと、ブドウ糖が代謝されて血糖値が上がりにくくなる。15~30分程度のウォーキングでもいいと思います」

⑤食後の入浴

食後の運動が難しい場合

は、入浴でブドウ糖代謝を上げる。「夕食後の運動が難しい場合は、ぬるめのお湯に15分程度入ってみましょう。ジワッと汗をかく程度がコツです。高血圧で薬を服用している方は、血圧が下がり過ぎないように注意してください。朝食や昼食の後は1時間半後。このころに体を動かすと、ブドウ糖が代謝されて血糖値が上がりにくくなる。体内を動かすことで、隠れ糖尿病改善の一助になります。食材や食事の方法と併せて行きましょう」

食生活をちょつと見直して

隠れ糖尿病を撃退しよう!

空腹時の血糖値は126mg/dl以上で糖尿病と診断される。それ以下の「境界域」正常値に潜むのが“隠れ糖尿病”。ブドウ糖負荷試験という食後の血糖値を測る

値でもない『境界型』の人

検査では、200mg/dl以上が糖尿病で、140mg/dl未満が正常だが、140mg/dl未満が正常だがら健康とは言えないのです。特に空腹時血糖値が正常で、食後血糖値が急激に上がる人は、動脈硬化のリスクが高くなります。早めに食生活の見直しを行なうことが大切です」と指摘するのは「しんクリーク」(東京都大田区)の辛浩基院長。日本糖尿病学会専門医として、長年、糖尿病の診断と治療を行っている。

「食後の血糖値を上げないように、食べ方や食材の選び方、定期的な運動が重要になります。ちょっと見直すだけで改善できるので、取り組んでみてください」