

やせにくい、だるい、眠い、イライラetc.....

あなたの**それ** 実は

“血糖値のせい”かも？

ところで血糖値って何？ 体のエネルギー源になる血液中のブドウ糖濃度のこと

血糖値とは血液中のブドウ糖濃度のこと。飲食で摂取した糖質はブドウ糖に分解されて血液中に送り出されるため、食後に血糖値は上昇。すると膵臓からブドウ糖をエネルギーに変換するホルモン、インスリンが分泌されることで血糖値が下がる仕組み。

食後眠くてうとうと、やる気はガタ落ち、ダイエットしてもやせづらい.....

そんな原因不明の不調に悩んでいたら、血糖値に目を向けてみて。

血糖値の急上昇&急降下を防ぐ生活習慣を身につければ、気になる不調も解決！

撮影/浜村達也 イラスト/ヤマサキミノリ デザイン/羽鳥光穂 構成・取材・文/山本美和

血糖値のジェットコースター状態がすべての不調の原因だった!?

食後血糖値が上がるのは当たり前。問題なのは血糖値がジェットコースターのように急激に上昇&下降すること。その落差のせいで眠気やだるさなどの不調が起こる。

ほかにもこんな不調が!



頭痛

血糖値が急激に下がることで、低血糖状態になり、食後に頭痛が起こる。



夜眠れない

夜食を食べて血糖値が乱高下すると、血糖値が下がりすぎて眠れなくなる。



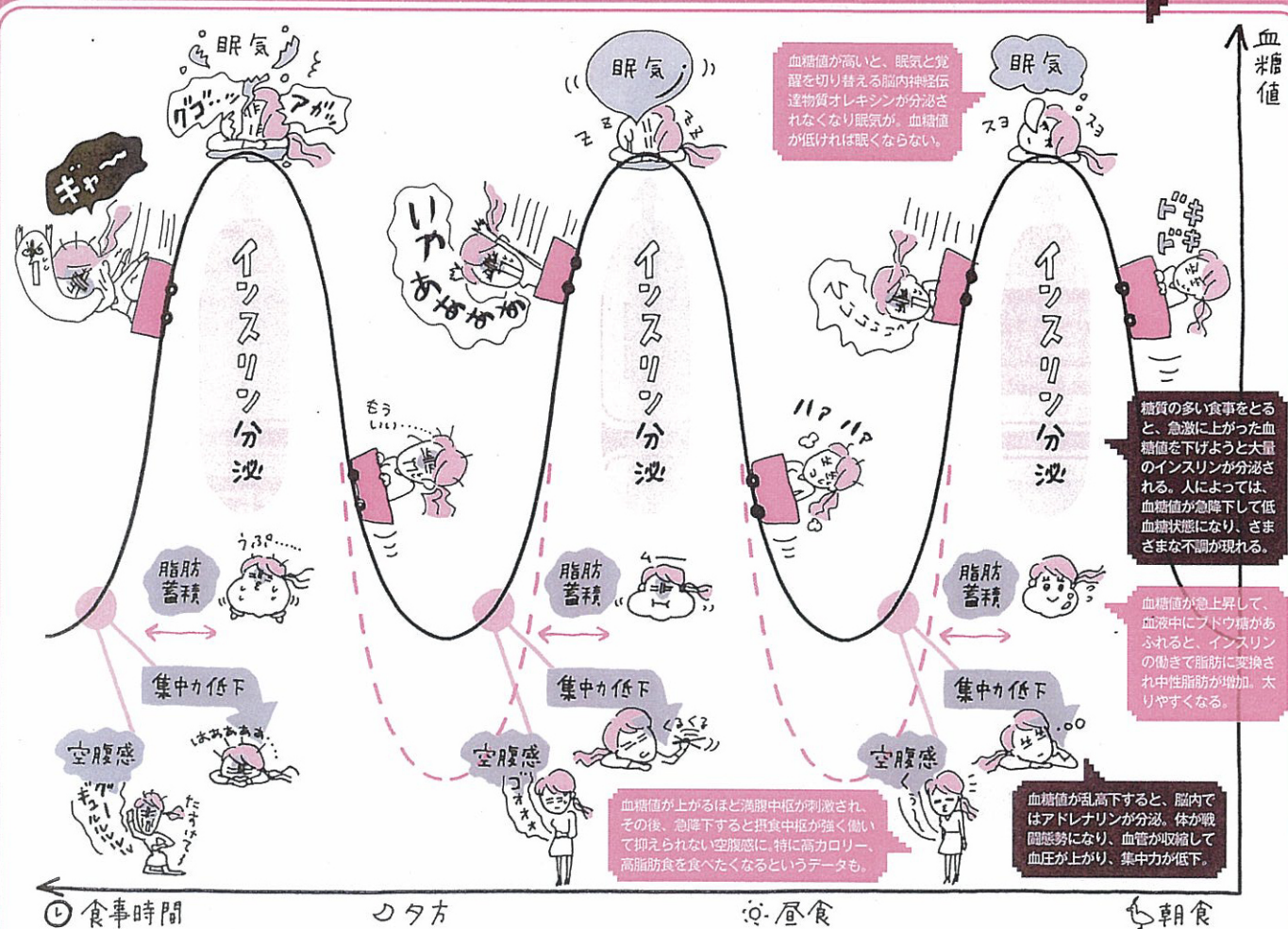
目のかすみ

食後2~3時間後の目の症状も、インスリンの分泌による低血糖症状。



だるい

血糖値の乱高下のくり返して内臓が酷使され、慢性疲労を感じる。



--- 反応性低血糖症 人によっては、血糖値の上昇に対して膵臓の反応が鈍くインスリンの分泌が遅れ、食後2~3時間後に急激に血糖値が下がり、だるさやうつなど、さまざまな症状が。

血糖値の乱高下を止むには、糖質まみれの食生活から抜け出して、食事の見直しが必要。次ページからの食事のポイントを活用して、食後もフル稼働できるパワフルな体に変身。

原因不明の不調は血糖値の乱高下が原因だった!



医療法人社団しんクリニック院長

辛 浩基先生

日本糖尿病学会専門医。'97年に眼科を併設する糖尿病内科のしんクリニックを開設。糖尿病治療の専門家として、わかりやすい解説でメディアに多数取り上げられている。

お話を伺ったのは

血糖値を急上昇させる食事はどれだ!?

常にダイエットや肌についての意識は高いけど、日々の忙しさについていって食事は簡単になりがちアラサー世代。それぞれ悩みを抱え、異なる生活を送る4人のVOCEST!のある日の食事を血糖値の専門家、辛先生がチェック! そこてわかったことは!?

バランス食で、ニキビも眠気も消えた!



VOCEST! 024
富樫佑香さん

「乱れた食生活時代は、肌荒れと吹き出物がひどかったけれど、子どもと一緒に食事をするようになって肌トラブルもなくなり、朝6時起きもへっちゃら」

朝食	温野菜(塩のみ)、 コーヒー(無糖)2杯	「一品料理は血糖値を急激に上げるメニュー。でも、血糖値を上げづらい玄米を油でコーティングしたチャーハンはその中では優秀なメニュー。スープ付きなのもいいですね」
昼食	玄米チャーハン (ベーコン、ねぎ、 卵、玄米)、スープ	Yeah!
15:00	子ども用ビスケット	
20:00	玄米1膳、だいこんの味噌汁、 焼き魚、つけもの、 かぼちゃの煮つけ、 焼酎の水割り5杯	



野菜の多いバランス食がすばらしい!

「朝食の温野菜から、昼の玄米チャーハン、おやつを食べているのもいいですね。夕食も栄養バランスがいいので、血糖値のためには文句ナシの食事。アルコールは血糖値を抑える作用があるので飲みすぎなければ食事と一緒に楽しみましょう」

辛先生

夜だけドカ食いで頭痛、不眠、不調だらけ



VOCEST! 081
土井恵理子さん

「日中が忙しくて夕方まで食事抜き。でも30分おきに飲み物を飲むように。空腹時はめまいがするし、食後には頭痛が。夜もよく眠れません」

朝食	抜き	「前日の夕食以降、朝食をとらずに食事と食事の時間が空くほど、次の食事の際に血糖値が急激に上がり、グルコーススパイクを起こす原因に。朝食は少しでも必ずとりましょう」
10:00 ? 18:00まで	30分おきに、 紅茶、ハーブティ、ミルクティ	
18:00	ほうとう 2人前	
19:00	プリン 2個	「プリンやアイスクリームは、吸収されやすく急激に血糖値を上げる食品。体に負担がかかるので、不調の原因に」
21:00	アイスクリーム 3個	



その不調、すべて食事のせい、今すぐ見直しを!

「夕方突然、ほうとうを食べれば一気に血糖値が上がります。日中の飲み物や夜のスイーツも体に吸収されやすいものはかり。野菜がないのでビタミン不足。今の不調を改善するために、ご飯と野菜などの和食系に食事を見直しましょう」

辛先生

ヨーグルトで寝起きのだるさをオフ



VOCEST! 029
辻岡奈保美さん

「昔の習慣で早食いのクセがあるので、ゆっくり噛むように心がけています。朝、コップ1杯の水とヨーグルトを食べるようになって、寝起きのだるさが改善」

8:15	水コップ1杯、 ヨーグルト(砂糖入り)、 紅茶1杯	「ヨーグルトを食べるのは○。ただし砂糖入りでないほうがベター。カフェラテも砂糖は少なめに」
9:30	アイスカフェラテ(甘い)	「ナポリタンにプチケーキはW炭水化物。野菜がないのも難点。サラダを加えて、コーヒーを食間に飲みましょう」
12:30	ナポリタン、 ホットコーヒー(ブラック)、 プチケーキ	
14:30	ホットコーヒー(ブラック)	
20:00	豚しゃぶ、キャベツの千切り、 納豆、岩のり、ご飯、味噌汁	
20:30	缶ビール1本	
22:00	ホットコーヒー(ブラック)、クッキー3枚	



バランスはいいけれど食べ方に工夫を!

「夕食の豚しゃぶは野菜がたくさん添えてあるのでとてもいいですね。比較的バランスのいい食事ですが、夕食後のビールやクッキーは、夕食と一緒に食べたほうが、吸収がおたやかなりるので血糖値が上がりにくくなります」

辛先生

最近、やせにくいのが悩み



VOCEST! 090
平八重琴乃さん

「最近、疲れやすいしやせづらくて。冷え性でむくみやすいし外食が続くと体がスッパリしません。早食いににならないように気をつけているのですが……」

6:30	起床後白湯	
9:50	アイスコーヒー(無糖)、チョコレート	
12:00	チキンランチプレート (チキン、サラダ、五穀米、オレンジ)	
15:00	マドレーヌ	「夕食のラーメンとギョーザの2品を完食するのは問題。ラーメンの麺を少なめに、ギョーザは2〜3個に。トマトから先に食べましょう」
20:00	みそラーメン、ギョーザ、 わかめスープ、トマト	
20:30	おなかいっぱいごろ寝	
21:30	アイスクリーム	



炭水化物と炭水化物の重ね食に注意

「セットでよくあるラーメンにギョーザなど、炭水化物の重ね食は血糖値を上げやすい食事。炭水化物の量を減らして具材を食べるなどの工夫を。朝はチョコレートよりも、りんごひと切れと野菜サンドなど、果物や野菜をとりましょう」

辛先生

もう太らない、疲れない、イライラしない……

血糖値を急上昇させない7つの秘策

血糖値の急上昇の後に待っているのは急降下！ 血糖値の乱高下を防ぐためには、血糖値の上昇をなだらかにすること。食事の内容をガラッと変えなくても大丈夫。家でもオフィスでも、毎日の食生活に簡単に取り入れられる、7つの秘策を教えます！

秘策2 朝食を食べると血糖値が上がりにくくなる

少量でもバランスを考えて



炭水化物 たんぱく質 野菜

最初にとった食事が、次にとる食後の血糖値に影響を及ぼすというのがセカンドミール効果。朝食に血糖値の上がりにくい食事をとれば、昼食以降の血糖値の急上昇を抑えてくれるというもの。朝食には繊維質たっぷりの野菜とたんぱく質などのバランス食を。

秘策4 食前にりんご酢ドリンクやお茶、コーヒーを

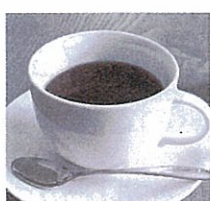
お酢には胃腸の働きを抑えて、糖の吸収をおだやかにする作用があるので食前にりんご酢を飲むのも

オススメ。食事中にお茶やコーヒーを飲むと食べた物と混ざり合って吸収を遅らせる作用が。

「りんご酢大さじ1、水大さじ5を混ぜて食前に」(辛先生) おだやかな酸味とまろやかな甘み。美濃有機純りんご酢 360ml ¥545/内販製造



りんご酢



コーヒー



お茶

秘策6 食事はよく噛んで！ 早食いが命とり

一気に食べると、体に早く吸収されてしまうので、食後の血糖値が上がりやすくなる。どんぶり物、

ラーメンを流し込むように食べるのはNG。よく噛んで、ゆっくり食事をとるように心がけよう。

秘策7 血糖値の上がりにくい食品を選んで食べよう

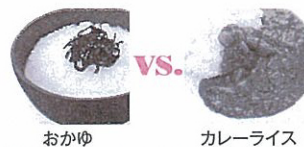
血糖値が上がりにくいのはどっち？



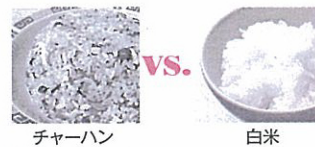
答 いちご
果糖は吸収が早いので血糖値が上がりやすい。中でもバナナ、柿、ぶどうは特に上がりやすい。



答 五目ラーメン
五目ラーメンの野菜を先に食べることで血糖値の上昇をおだかにできる。単品より野菜のせを。



答 カレーライス
低カロリーの代名詞、おかゆはすぐに吸収されてしまうので血糖値が急上昇。カレーライスが○。



答 チャーハン
チャーハンのほうが高カロリー。でも、油でお米がコーティングされ、糖の吸収がおだやかに。

秘策1 上手に間食をしよう

空腹が長く続いた後の食事は血糖値が上がりやすい。昼食と夕食までの間、15～16時くらいを目安に

血糖値が上がりにくい低GIのおやつを。スナック菓子やスイーツは血糖値を急激に上げるので逆効果。

おすすめの間食



ナッツ類



ヨーグルト2～3口



大豆バー
大豆粉だけを生地を使用した糖質の吸収がおだやかな低GI食品。上・SOY-JOY Crispy ホワイマカダミア、下・SOY-JOY アーモンド&チョコレート各¥115/大塚製薬

秘策3 ベジファーストで血糖値の急上昇をストップ

食べる順番ひとつで全然違う！

2. みそ汁 3. 冷や奴



5. ご飯 4. 生姜焼き 1. サラダ

食べる順番はベジファーストが基本。糖質の吸収を抑える食物繊維の多い野菜や海藻から食べ、次に汁物、たんぱく質、最後に炭水化物。すると炭水化物の吸収が抑えられ、食後の血糖値の急上昇がストップ。白米を玄米に替えば、さらに血糖値の上昇はおだやかに。

秘策5 食後の軽い運動で血糖値の上昇をペースダウン

食後の血糖値上昇のピークは1～2時間後。その間に10～15分程度の軽い運動をすると、血糖値の急

上昇を防止。近所に出かけるだけでもOK。逆に食べてすぐ寝転ぶと血糖値が上がる一方なので注意。

日本人の5人に一人は糖尿病予備軍

血糖値対策をしても変わらないときは……

「血糖値対策をしても変わらないなら、低血糖症や糖尿病予備軍の可能性が。特に親族に糖尿病の人がいる場合は糖尿病のリスクが高いため、アラサー世代から注意。自分で簡単に調べるなら薬局で尿糖試験紙を購入し、食後1時間くらゐの尿で検査。色が変わるようなら専門医に相談を。早めに対処することでさまざまな不調を防ぐことができます」