

# 夏の高血糖にご用心！

夏は、暑さから運動量が減ったり、夏バテなどで食生活が乱れがちな季節。糖尿病と診断された方や、血糖値が高めの方の中には、知らず知らずのうちに数値を悪化させてしまうケースもあります。夏の高血糖を防ぐポイントを押さえて、元気に夏を乗り切りましょう！

## 麺類の落とし穴

### 1 意外と多い麺類の糖質

夏によく食卓に登場する麺類。実はごはんよりも、糖質が多く含まれている事をご存知ですか？

#### 麺類1食分の糖質をごはんと比べると…

ごはん  
1杯(150g)

234kcal  
糖質55.7g



そうめん

乾2束(100g)

312kcal  
糖質68.9g



ごはん  
1.2杯

そば

乾1束(100g)

344kcal  
糖質66.7g



ごはん  
1.2杯

うどん

乾1束(100g)

333kcal  
糖質71.9g



ごはん  
1.3杯

中華めん

生1玉(120g)

299kcal  
糖質66.8g

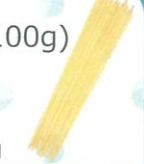


ごはん  
1.2杯

パスタ

乾1束(100g)

347kcal  
糖質73.1g

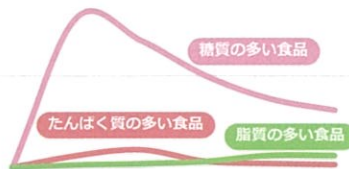


ごはん  
1.3杯

糖質のほとんどが、食後速やかにブドウ糖に変換されるため、糖質量の多いものは食後に血糖値を速く大きく上げてしまいます。食後の血糖値上昇の9割は糖質によるものと言われています。

食品別にみる血糖変動の例

血糖値



食後時間

### 2 麺類は糖質だけの食事になりがち

麺類は単品で食べることが多く、更に、カロリーを抑えるために、ざるそばや素うどん等シンプルなものを選ぶ方もいるかと思いますが、しかし糖質の多い麺類を単品で摂取することでかえって食後の血糖値が上昇しやすくなってしまいます。食後の高血糖を防ぐコツは、血糖値の上昇を抑える働きのある、たんぱく質の多い食品・食物繊維の多い食品を、糖質の多い食品よりも先に食べることです。

#### たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



インクレチン(血糖値を下げるインスリンの分泌を促すホルモン)の分泌を増す。

#### 食物繊維

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく



糖質の吸収をゆるやかにする。

解決!

麺類を食べる時には、**具沢山**にして、**具材から先**に食べましょう。更に、たっぷりの具材で満足感を出して、**麺の量は控えめ**にできれば、糖質量を抑えることにもつながります。



### 豚しゃぶと夏野菜のぶっかけそうめん

具沢山にして麺を1/2人前に！



#### 材料(2人分)

- そうめん ……2束(100g)
- めんつゆ(2倍) ……大さじ4
- 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) ……160g
- トマト ……1個
- おくら ……1袋
- みょうが ……1個
- しそ ……5枚

#### 作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、豚肉、おくらを茹でる。
- ② ①のおくらは小口切り、トマトは2cm角、みょうが、しそは千切りにする。
- ③ そうめんを茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ④ ③を皿に盛り①の豚肉、②のをせ、めんつゆをかける。



## 冷たいデザート・ソフトドリンクとの付き合い方

暑い日にはつい欲しくなる冷たいデザートやソフトドリンクには多くの糖質が入っています。知らず知らずのうちに食べ過ぎないように、注意が必要です。

冷たいデザートに含まれる糖質を角砂糖で表すと…

◆角砂糖1個=3g

<b>シャーベット</b> 120g 151kcal 糖質34.8g  角砂糖 12個	<b>バニラアイス</b> 150g 270kcal 糖質34.5g  角砂糖 12個	<b>アイスもなか</b> 100g 211kcal 糖質28.4g  角砂糖 9個	<b>ソフトクリーム</b> 130g 190kcal 糖質26.1g  角砂糖 9個	<b>かき氷</b> 230g 39kcal 糖質10.1g  角砂糖 3個
---	---	--	---	--

ソフトドリンクに含まれる糖質を角砂糖で表すと…

<b>コーラ</b> 500ml 230kcal 糖質57.0g  角砂糖 19個	<b>りんごジュース</b> 500ml 235kcal 糖質57.0g  角砂糖 19個	<b>オレンジジュース</b> 500ml 230kcal 糖質53.5g  角砂糖 18個	<b>サイダー</b> 500ml 205kcal 糖質51.0g  角砂糖 17個	<b>スポーツドリンク</b> 500ml 105kcal 糖質25.5g  角砂糖 9個
<b>飲むヨーグルト</b> 200ml 128kcal 糖質24.4g  角砂糖 8個	<b>紅茶(加糖)</b> 500ml 80kcal 糖質20.0g  角砂糖 7個	<b>栄養ドリンク</b> 120ml 79kcal 糖質19.0g  角砂糖 6個	<b>缶コーヒー</b> 185ml 65kcal 糖質12.2g  角砂糖 4個	<b>乳酸菌飲料</b> 65ml 42kcal 糖質10.7g  角砂糖 4個

こんなに砂糖が入っているなんて知らなかったわ！  
でも全く食べられないのも辛いわよね～。良い方法は無いかしら。



どうしても欲しい時には、食後に少量を食べるようにしましょう。  
低糖質のアイスやカロリーゼロのドリンクを選ぶのもオススメです。

## 運動不足にならないために

暑さから家にこもりきりになり、運動不足になることも多い季節。しかし、運動には糖を消費するほか、血糖値を下げるインスリンの効きを良くしたり、動脈硬化を改善し合併症を防ぐ効果も。比較的涼しい朝夕にウォーキングをしたり、室内でできる運動を取り入れるのがオススメです。

### 室内でできる運動をご紹介します！

#### つま先立ち運動

- ① 肩幅に足を開きます。足の力が弱い方やバランスが不安定な方は何かにつかまってください。
- ② 勢いをつけずに4秒かけてつま先立ちになり、その状態を1秒保持します。
- ③ また4秒かけてゆっくり戻します。



#### スクワット

- ① 肩幅より少し広めに足を開きます。
- ② つま先は、30度くらいに開きます。
- ③ 膝がつま先から出ないように、お尻を後ろに引くように体をしずめます。



### Topics

#### 糖尿病で治療中の方は低血糖にもご注意を

- 糖尿病と診断されている方で、経口血糖降下薬やインスリンで治療中の方は、夏バテによる食欲低下に注意しましょう。食事量が減っているにもかかわらず、普段通りに服薬してしまうと血糖値が下がりすぎてしまうことがあります。
- ただし、自己判断で薬の量を調整するのは禁物です。
- 低血糖になりやすい薬を使っている方は、食欲が出ないときの対応について、かかりつけの先生に相談しておきましょう。