

(糖尿病の食事療法) **血糖値が上がりにくい『食べ方』を知ろう！**

糖尿病の食事療法では、食事量やカロリーばかりを気にしてしまいがちですが、食べる順番や速さなど、食事の食べ方によっても、血糖値の上昇にかなり差がでできます。今回は、血糖値が上がりにくい『食べ方』のポイントを、いくつかご紹介します。

◆**おかずから先に食べる**

同じメニューでも、おかず(とくに野菜料理)から先に食べてご飯をあとに食べると、血糖値の上昇が緩やかになることが分かっています。これにより、インスリンの分泌も少なくて済みます(**インスリンの節約効果**)。



◆**主食のみの食事は避ける**

おにぎりや、かけうどんなど主食のみの食事は、エネルギーは低いですが、消化吸収が早いため、食後の高血糖をまねくもです。主菜(肉・魚)、副菜(野菜類)を、バランスよく組み合わせましょう。

主食のみの食事はやめましょう！



◆**早食いをしない**

早食いをすると、インスリンの作用が血糖値の上昇に間に合わず、食後の血糖値が高くなります。すると、血糖値を下げようとインスリンが過剰に分泌され膵臓に負担をかけてしまいます。

※とくに、麺類や丼物は早食いになりやすいので要注意です！

◆**ゆっくりと、よく噛んで食べる**

噛めば噛むほど、またゆっくり食べれば食べるほど満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防止にもなります。意識している間はゆっくりと噛んで食べますが、意識が薄れると、また早食いに戻ってしまいます。当分の間、ゆっくりとよく噛んで食べるという意識を強く持ち、習慣化させることが大切です。

**20回以上よく噛んで！
食事時間は20分程度を目安に**



血糖値を上げにくくする食材・調理のポイント

食物繊維の多い食品を積極的に取り入れよう！

食物繊維は野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなどに多く含まれています。とくに、**ネバネバ・ヌルヌル**した食材(オクラ・モロヘイヤ・なめこ・めかぶなど)がおすすめです。

油の使用

油は、血糖値の急上昇を抑えたり、腹持ちを良くする効果があります。少量で効果が得られるので、サラダのドレッシングや炒め物に少し加える程度に。取りすぎは肥満のもとになります。

お酢の利用

お酢は、食物の消化を遅らせる効果があり、その結果、血糖値の上昇を抑えるといわれています。献立に、酢の物やマリネを取り入れたり、唐揚げや焼き魚にレモン汁を絞って食べてもOKです！

ご飯に発芽玄米や押し麦を混ぜて炊く

発芽玄米や押し麦には、食物繊維が豊富に含まれています。

牛乳や乳製品をプラスする

牛乳に含まれる脂質やタンパク質には、糖の消化・吸収を遅らせる効果があるそうです(神奈川県立保健福祉大学・杉山みち子氏より)。パン食のときに、牛乳やヨーグルトを添えとか、スープやシチュー・卵料理に加えてみるなど料理法を工夫してみましょう。

(牛乳の1日分の適量は成人で200mlです。取り過ぎないように注意しましょう)

麺類のゆで方

麺類は、硬めに調理すると、体内でデンプンから糖に分解されにくくなり、血糖値の上昇が緩やかになります。パスタを茹でるときは、少し芯を残してアルデンテにしたり、うどんやそばも、加熱時間を短めにして、茹で過ぎないようにしましょう。