

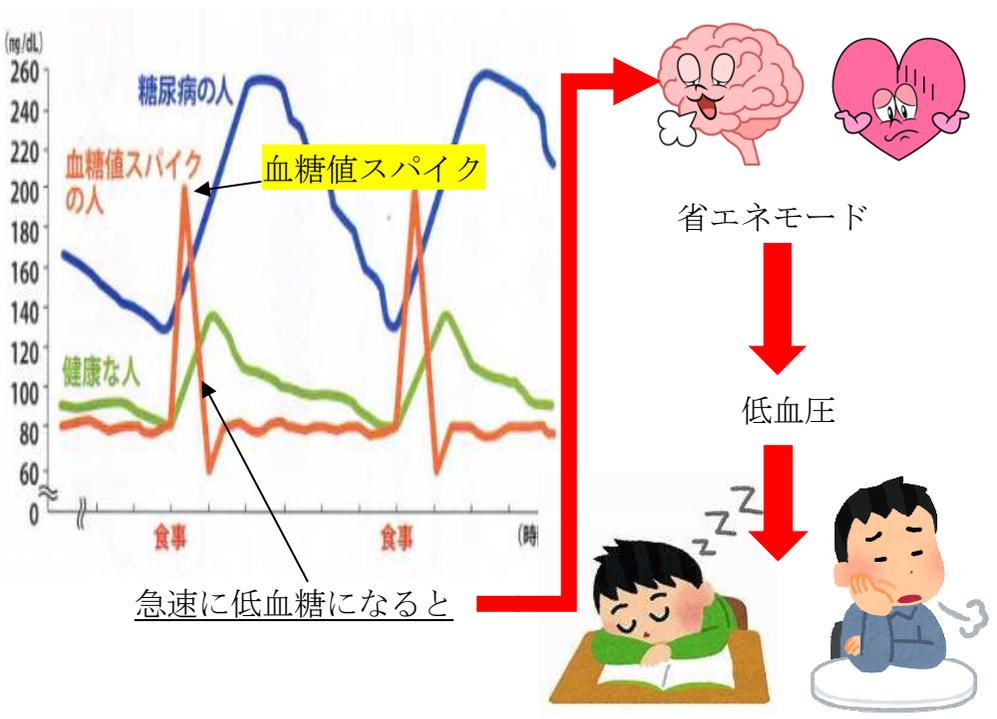


通常号+年度末特大号

＜食後の眠気（赤文字）に困っていませんか？

血糖値スパイク（赤文字）って何？>

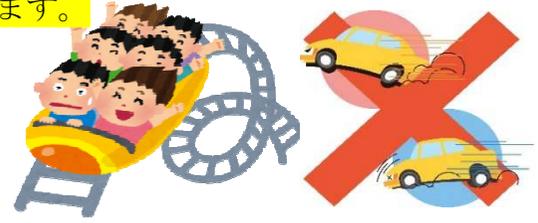
血糖値スパイクとは、食後、急に血糖値が上がり、その直後にインスリンの作用で急速に血糖値が下がる事です。血糖値が急速に下がると脳や心臓が省エネモードになり、血圧も下がります。血中の糖濃度が低いうえ、さらに脳への血流が減り、眠気や倦怠感に繋がります。



【健康診断で正常でも・・・】

空腹時血糖値は正常でも、食後 1～2 時間のうちに血糖値が急上昇 (140mg/dl 以上) するのが血糖値スパイクです。空腹で行う健康診断では正常と判断される為、気付かないうちに血管が高血糖によるダメージを受け、自律神経が乱れたり、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、さらにはがんや認知症などリスクが高まる事が知られています。また痩せた女性で筋肉量が少ない人程、高血糖のリスクが高いという報告もあります。

血糖値がジェットコースターの様に乱高下をくり返すと、膵臓や血管に負担がかかります。また急発進・急ブレーキがエンジンやブレーキパッド・タイヤに負担をかけるのと同じで、人間も“急”のつく行為は身体に負担をかけてしまいます。



【血糖値スパイク危険度チェック】

- ① 朝食を摂らない
- ② コンビニ食を週 3 回以上利用、清涼飲料水をよく飲む
- ③ 早食い
- ④ 食後すぐに横になる、または座る事が多い
- ⑤ 血縁者に糖尿病の人がいる
- ⑥ 運動は週 3 日未満
- ⑦ 今までダイエットに 3 回以上挑戦したことがある
- ⑧ 睡眠時間が少ない (6 時間以下)
- ⑨ BMI が 25 以上 * BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

『はい』: 2 つ以下=低リスク、3～4 つ以下=中リスク

5つ以上=高リスク

裏へ

【血糖値スパイクを予防するには】

① 食べる順番に気をつける

「野菜」→「たんぱく質」→「炭水化物」の順に食べると、糖の吸収までに時間がかかり、血糖値のあがるスピードを遅らせることができます。



② 早食いをしない

早食いは、消化吸収時間が早まり血糖値も急に上がりやすくなります。しっかりよく噛んで、ゆっくり食べることを心掛けましょう。



③ 1日3食規則正しく食べる

食事と食事の間が空き過ぎてしまうと、体が久しぶりの糖に反応して「血糖値スパイク」が起きやすくなります。朝食を抜くことは控えましょう。忙しくても3食規則正しく食べるのが大切です。



④ 食後に軽めの運動をする

食後は消化吸収をよくするために胃腸に血液が集められます。この時間に「ちょっとだけ体を動かす」と、手や足など使っている筋肉へと血液が回り、胃腸の活動がゆっくりになります。その為、糖の吸収に時間がかかり、血糖値の上昇スピードを遅らせることができます。入浴（湯舟につか



る)も効果的。但し、激しい運動は避けましょう。

【集中力は口にするもので決まる！キーワードは低GI】

空腹時に、血糖値スパイクが起こる食事や間食をすると、血糖の急上昇で一旦は集中できますが、次に急降下で注意力が散漫になり、集中力が持続しません。

低GI食品を3度の食事や間食にうまく盛り込み、血糖値の変動を穏やかな状態に保つ。これが集中力持続の重要なポイントとなります！

【低GI食品と高GI食品】



担当者コラム

新型コロナウイルスによる自粛生活も2年が経ちました。自身の心や体の健康を維持する為、今だから出来る事を目標設定した1年前。

SDGs目標 3『すべての人に健康と福祉を』目指し、今までのゆるいランニングを川沿いプロギングに変更。走行距離1か月約100km、1年で1200km。拾ったゴミはなんと約46000個！個々でもコツコツやることで成果が得られ、仕事とは違った達成感と、何より、新たな挑戦へのモチベーションアップに繋がる事が判明しました^^継続は力なり！

皆さんの目標も達成します様に^^



*プロギング:スウェーデン発
Newフィットネス



いそむらファミリークリニック