



糖尿病新聞

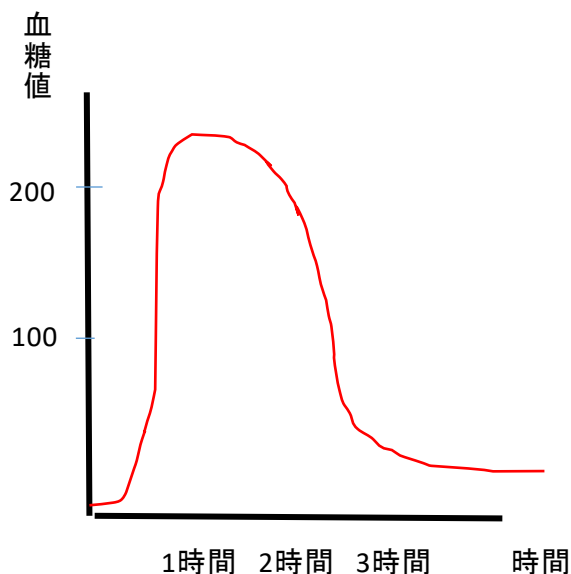
Part 1 血糖値と食材

2型糖尿病の食事療法を行うときに、血糖値の上がりやすい食品と上がりにくい食品があります。

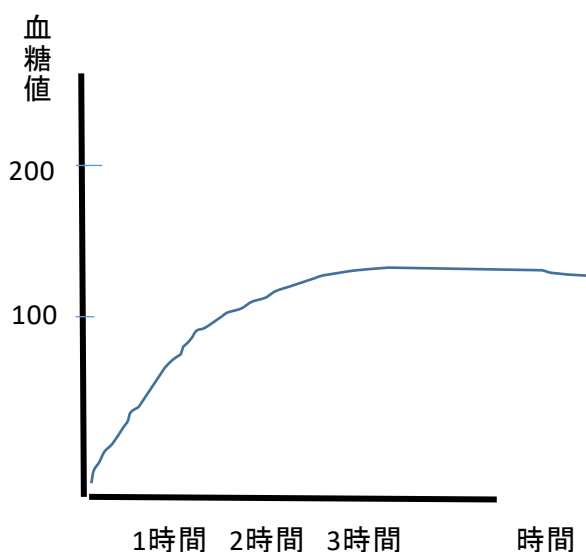
血糖値の上がりやすい食品は、炭水化物です。炭水化物には、ご飯、パン、麺類、芋、レンコン、カボチャ、お菓子などがあります。

血糖値があまり上がらない食品は、蛋白質や脂質です。豆類(豆腐、納豆、豆乳)、お肉(豚肉、牛肉、鶏肉)、魚介類、乳製品(チーズ、ヨーグルト、牛乳)などです。

血糖値の上りを抑える食品は、野菜、きのこ、こんにやくなど食物繊維の多い食品です。



炭水化物



蛋白質

上のグラフは、**炭水化物**を食べた時と**蛋白質**を食べた時で比較しています。

縦軸が血糖値、横軸が時間です。**炭水化物**を食べた場合は、血糖値が2時間後をピークに急に上昇します。**蛋白質**の場合は、ゆっくり上昇します。

糖尿病は、食べる順番が大切です。

まずは、血糖値の上りを抑える野菜を食べましょう。Vegetable firstです。

次に、**蛋白質**です。**炭水化物**に比較して**蛋白質**が血糖値を下げる

インスリンを膵臓より出してくれます。

さいごに、炭水化物です。気持ち少なめに食べましょう。

糖尿病の食事療法は、運動量で決まるので、運動を行った日は

多く食べて、あまりしていない日は少なめに食べましょう。