

「栄養バランスのよい食事」を  
「適量」「1日3回規則正しく」とる

＋  
血糖値の上昇を抑える

「低GI」の食品を活用する

これらは  
血糖値が上がりやすい高GIの食品。  
低GIの食品を上手に活用すれば、  
血糖値の上昇を抑えられるよ

ごはん、  
食パン、  
めん

かぼちゃ、  
イモ類、  
とうもろこし

パイナップル、  
スイカ

チョコ、  
アイスクリーム、  
フライドポテト



高血糖は、血糖値が高い糖尿病がその予備群の状態。予備群でも高血糖がつづけば血液中の過剰な糖によって血管が傷つき、神経や目、腎臓が障害される合併症や、動脈硬化の進行をまねきます。

高血糖を改善する食事の基本は、血糖値を上げすぎないように「栄養バランスのよい食事」を「適量」「1日3回規則正しく」とること。どれも特別なことではありません。

が、毎日つづけるとなると簡単ではありません。

そこで、食べテク。血糖値が上がりにくい「低GI」の食品を活用しましょう。GIは食品の血糖値の上昇度合いを示した数値。糖質が多い白米などは食後血糖値が上がります。GIの食品ですが、低GIの葉野菜などをプラスすることで血糖値の上昇を抑えることができ、高血糖の改善に役立ちます。

※GIはGlycemic Index(グリセミック・インデックス)の略。

## 高血糖を改善する食事の基本

### ■栄養バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」をそろえる。



主食

- 糖質源となるごはん、パン、めん類
- 1食240kcal(1日720kcal)が目安
- ・ごはん:ふつう茶碗小盛り(120g)
- ・食パン:6枚切り1.5枚
- ・ゆでうどん:1玉(210g)

主菜

- たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)
- 1食1品(1日400kcal)が目安

副菜

- ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、きのこのおかず
- 1食2品(1日に350g)が目安

## 低GIの食品を活用するコツ

めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は…

### 血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、ラーメンなど

具に油揚げやわかめ、  
野菜を加えて同時に食べる

丼やカレー、おにぎり、  
パスタ、パンなど

サラダやみそ汁、  
野菜スープ、牛乳などを  
プラスして、最初に食べる

GI値の低い  
主食を選ぶ

白米>雑穀ごはん>玄米  
精製小麦粉のパン>全粒粉パン  
うどん>中華麺>パスタ>そば

※主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。  
※主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

## ■適量(1日の適正エネルギー量)(kcal)

＝標準体重(kg)×生活強度(kcal/kg)

標準体重 身長m×身長m×22

生活強度 デスクワーク中心…25～30kcal/kg  
立ち仕事中心…30～35kcal/kg

つい食べすぎてしまう人は…

### 低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

## ■1日3回規則正しく

食事と食事の間があくと血糖値が上がりやすいため、できるだけ3食を規則正しく食べる。

夕食が遅いときは、夕方に間食をとり、その後の夕食は軽めに。



朝食を食べない人は…

### 低GIの簡単朝食を

納豆とごはん、無糖ヨーグルトとくだもの、春雨スープなどを。大豆製品や乳製品、春雨は低GIの食品。

おやつを食べたい人は…

### 低GIの食品で間食を

菓子類はほぼ高GIなので、間食するのなら低GIのナッツや乳製品、いちごやりんごを適量食べる。