『血糖値コントロール –食事と運動–』

2009.10.19

▶規則正しい食生活

「血糖値が高いと危険」ということを、漠然とご存じの方は多いと思います。ではなぜ危険なのでしょう。血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことですが、この値が高い状態を放置しておきますと、動脈硬化や糖尿病を発症してしまう危険性があるからです。

予防するためには、食べ過ぎによる肥満を防ぐことが重要です。まず、**毎日適度な運動や規則正しい生活をすることが、血糖値を低く抑えることにつながります。**不規則な生活を送っているとカラダのリズムが乱れるばかりでなく、食事のリズムも乱れます。食事の時間が不規則だとストレスを感じたり、空腹に任せて食事を重ねてしまうため、実際にはドカ食いなどの食べ過ぎとなってしまいます。すると、胃も大きくなるので肥満の原因にもなりやすいのです。

▶食事の摂り方と内容

食べ過ぎとは、つまりカロリーの摂り過ぎなので、１日の摂取カロリーを低く抑える努力をしましょう。最初は空腹感と食欲との戦いとなります。まず、**ゆっくりと良く噛んで食べること**から始めます。食欲は脳の視床下部にある食欲中枢がコントロールしており、満腹感を感じるためには、脳の満腹中枢の神経細胞に血中のタンパク質の一部が結合することが必要です。それには腸で吸収された栄養分が脳に届く必要があり、15分程度の時間がかかります。ゆっくり食べることで、脳の満腹中枢に働きかける時間を早め、少量で満腹感を得られるようにコントロールします。やがて1ヶ月もすると、胃が小さくなるので空腹感はおさまります。また、油脂を避けて、食物繊維を摂ることで、制限カロリーを守る（美食小食のすすめ）ことが重要です。

また、ビタミンやミネラルなどの抗酸化物質を摂取するようにしましょう。これらには血糖値を下げたり合併症を防ぐ働きがあります。抗酸化物質には、ビタミンC・E、βカロチン、ポリフェノール、イソフラボン、グルタチオンなどがあります。食品ではキノコや海藻、青魚、こんにゃく、納豆、かんぴょう、エシャロットなどに多く含まれています。

▶運動の習慣

また、血糖値は30分ほどの軽いジョギングや散歩程度ですぐに下がります。運動によってエネルギーを消費することで、肝臓での糖の取り込みが促進され、その結果、血糖値が下がるのです。

血糖値を下げるメカニズムを説明します。血液中のブドウ糖が細胞内に入る時には、ブドウ糖トランスポーター（GLUT）というタンパク質が細胞質内から細胞膜に移動します。すると血液中のブドウ糖量が減るので血糖値が下がるのです。運動が始まると、細胞はエネルギーとして糖分を必要とするので、肝臓内のグリコーゲン（糖分）は数分で消費されます。一方、激しい運動では、肝臓のグリコーゲンがブドウ糖に分解され、血液中に放出されるので、逆に血糖値は上昇します。**食後30分後に30分位の適度な運動をすることが、血糖値のコントロールには最適です。**

Copyright © Tom's Co., Ltd. All rights reserved.