



血糖値を上げるのは？

何を食べたら血糖値は大きく上がるのでしょうか。食べ方によって大きく変わる血糖値。上手に食べて高血糖を防ぎましょう。

血糖値を上げるものは、糖質です。

糖質のみの食事は、急速に血糖値を上げてしまいます。一方で脂質とたんぱく質はあまり血糖値を上げません。

糖質と脂質、たんぱく質と一緒に摂ることで、血糖値の上昇・下降をゆるやかにすることができます。つまり、カロリーが上がったとしても、糖質だけの食事よりもたんぱく質や脂質と一緒に摂ったほうが血糖は上がりにくくなります。

※血糖値とは血液中に含まれるぶどう糖の濃度です。

※カロリーとはエネルギーの単位です。

うどん おにぎり パン

糖質単品は血糖値が上がりやすい

定食やサンドイッチなど

おかずを組み合わせると血糖値が上がりにくい

私たちが食べている食べ物に含まれる栄養素のうち、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」は三大栄養素といわれ、生命を維持したり、身体活動を行ったりする上で、欠かせないエネルギー源となっています。

「糖質」とは、この三大栄養素の一つである「炭水化物」から「食物繊維」を除いたものの総称です。穀物・いも類に多く含まれます。

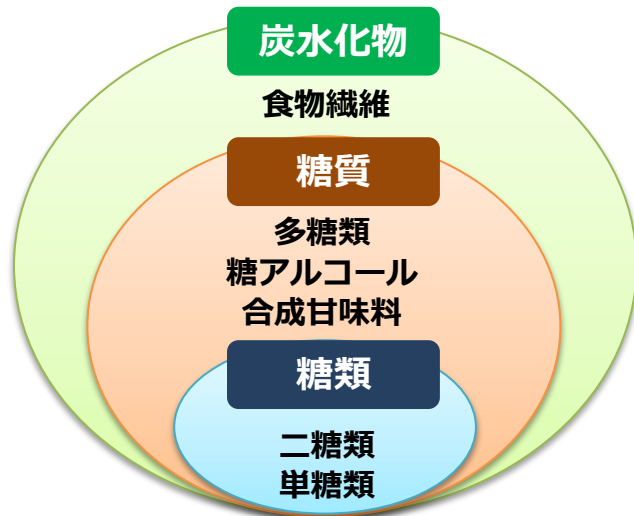


まよ

◆糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

◆糖質だけの食事は血糖値が上がりやすい

炭水化物の内訳



血糖値との関係

| 種類 | 名称 | 血糖値 |
|--------------|----------------------|------------------|
| 二糖類以外のオリゴ糖 | フラクトオリゴ糖 | 食後の血糖値の上昇はゆるやか |
| 糖アルコール | マルチトール | 食後の血糖値の上昇はほとんどない |
| | ソルビトール | |
| | エリスリトール | |
| | キシリトール | |
| 合成甘味料 | アセスルファム K | 食後の血糖値の上昇はほとんどない |
| | スクラロース | |
| アミノ酸系ペプチド甘味料 | アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物 | 食後の血糖値の上昇はほとんどない |
| | | |
| 単糖類 | ぶどう糖 | 食後の血糖値は上昇する |
| | 果糖 | |
| 二糖類 | しょ糖 (砂糖) | 食後の血糖値は上昇する |
| | 乳糖 | |
| | 麦芽糖 | |



“糖質”と“糖類”。言葉が似ているので、同じものと思われがちですが、実は少し違います。

まず、どちらもご飯やパンなどの主な栄養素である炭水化物のグループです。そして、この炭水化物は、糖質と食物繊維に分かれます。トクホや機能性表示食品によく使われている難消化性デキストリンは、食物繊維です。

では糖類は？というところ・・・糖質の一部、なんです。糖といわれて思い浮かぶ、砂糖やぶどう糖は糖類なんです。

管理栄養士 K の簡単レシピ 「エノキのスパゲッティ」

【材料】1人分

- スパゲッティ 50g
- エノキ 50g
- お好みのパスタの具材



スパゲッティを袋の表示通りにゆでる。ゆであがる1分前に石づきを取ってほぐしたえのきを入れて一緒にゆでる。あとは、いつもどおり麺とお好みの具材を合わせて出来上がり。

えのきが麺の代わりになって、ボリュームアップ！糖質を減らすことができ、代わりに食物繊維をとることができます。