

# 「血糖値スパイク」を予防しよう！

グンゼ健康保険組合

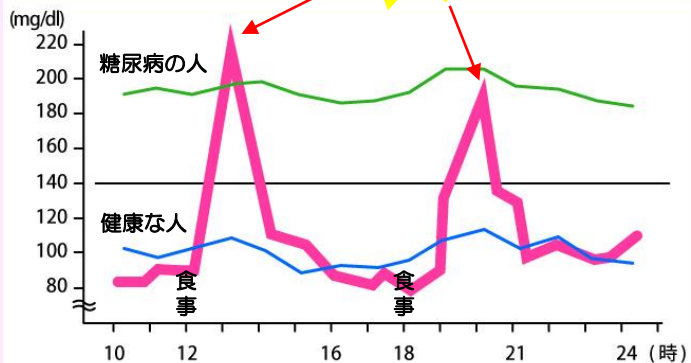
健康診断で血糖値に問題がない人でも、実は食後に血糖値が急上昇・急降下する「血糖値スパイク」を起こしている可能性があります。

「血糖値スパイク」を繰り返す生活は、血管を傷つけ、動脈硬化を進行させ、さまざまな病気を引き起こすことがわかってきました。

## 「血糖値スパイク」とは？

<血糖値の変化>

血糖値スパイク



健康な人であれば食事しても食後血糖値が140mg/dlを超えることはないが、血糖値スパイクを起こしている人は、食後血糖値が急上昇！200mg/dlを超えることも。

出典：「糖尿病、認知症、がんを引き起こす血糖値スパイクから身を守れ」NHKスペシャル取材班

## 「血糖値スパイク」の脅威

サビる酸化

コゲる糖化

タまる内臓脂肪化

活性酸素

AGE (終末糖化産物)

糖が体内で脂肪になる

血管を傷つける

体内に蓄積される

悪玉物質を放出

糖尿病

心筋梗塞

脳梗塞

認知症

がん

## あなたは大丈夫？「血糖値スパイク」危険度チェック

□ 清涼飲料水をよく飲む

体内に吸収されるスピードが速く、血糖値が急激に上昇！



□ 朝食を抜いて、昼ガッツリ！

空腹時間が長くなり、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなる

□ やめられない！炭水化物の「重ね食い」



ラーメン+炒飯+餃子



うどん+おにぎりさん



お好み焼き+ごはん

□ ついつい早食い！

食べる早さにインスリンの働きが追いつかない！

□ BMIが25以上

□ 毎日の睡眠時間が5時間以下



## 「血糖値スパイク」を防ぐ心がけ

対策① 食べる順番を意識しよう！

野菜・海藻類

タンパク質

ごはん・パン等



食物繊維は糖質の吸収を抑え、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。

対策② 1日3食、きちんと食べよう！

欠食をして空腹時間が長くなると、インスリンの分泌能力が低下。特に朝食抜きは空腹時間がより長くなるため、血糖値スパイクの原因に！

対策③ 食後はちょこちょこ動こう！

食後の血糖値上昇のピークは60～90分後。食後にゴロゴロしていると、血糖値スパイクが起こりやすい！

対策④ 1日7～8時間の睡眠を！

睡眠不足が続くと、インスリン分泌をサポートするメラトニンが減少。また食欲を司るホルモン分泌のバランスの乱れから過食傾向に！

