



木・土曜日の午後は
コンタクトの処方を
行っておりませ
ん。矯正歯科も診
察変更してあり
ます。

血糖値とは・・・???

加齢や生活習慣により、ホルモン分泌の低下が
始まり、**基礎代謝**が減り、今までと同じ量の食事
をしていても**急に太ってきた**、**体系の変化**が気
になる、など、**メタボリックシンドローム**予備
軍になったりと悩みが尽きません。**血糖値**をコ
ントロールすることにより**悩みは改善**され、**ア
ンチエイジング**にもつながります。

血糖値

血液中の**ブドウ糖の量**(濃度)のことです。ブド
ウ糖とは、**体のエネルギー**のことで、人間はブド
ウ糖を燃やして動いています。主に**インスリン**
の働きが大きく影響し、**血糖値が変動**するこ
とにより、様々な**症状**が現れます。

高血糖

血液中の**ブドウ糖の濃度が高い状態**のこと
です。高血糖の状態が続くと**いくつかの合併症**を
おこすことがあります。

合併症① 糖尿病

一定レベル以上の高血糖が続いたとき、**糖尿病**
と診断されます。糖尿病は、**インスリン**の分泌量
が少なかったり、働きが悪かったりすることが原
因でおこります。また、**体質**や**生活習慣**が大き
く影響しているのです。

合併症② 糖尿病網膜症

網膜は、たくさんの**血管から栄養**を補
給されています。高血糖の影響をうける
と、網膜に**出血**がおこり、**視力低下・失
明**することがあります。

合併症③ 歯周病

歯周病は、**細菌**(歯周病菌)の**感染**によ
り、歯ぐきなどの組織に**炎症**が起きる病
気です。高血糖の方は**血液の循環**が悪く
なり**歯周病**をおこしやすくなります。

血糖値をコントロールしよう

自分の血糖値を知る!!

血糖値は**普段の食生活**に深く関わってい
るので、**平均血糖値**を把握し上手に付
き合ひましょう。

食後、5分間のジャンプ

食後、**5分間**トランポリンで**5分間**跳
ぶことにより、血糖値が**30**は下がる!
という結果がでています。**ベット**の上でも
効果的です。これほど、**即効性**のある方
法は他にはないくらい!!!

血糖値を食事でコントロールしよう

規則正しい食事

血糖値を急激に上げないためには、空腹
時間を長くしすぎないことです。そのた
めには、**1日3回**の食事をきちんと摂
ることです。食事と食事の時間が空いて
しまうときは、**軽い食事**でつなぐことも
有効です。



量より質

栄養価の高い食事をしましょう。**ビタ
ミン**や**ミネラル**、**食物繊維**の豊富なモ
ノをたくさん摂りましょう。白いお米↓
玄米・五分つき米。白いパン↓**全粒パ
ン**へ変えることで、多くの**栄養分**を吸
収することができます。

食べる順序

炭水化物は少なめにし、食事の最初に
口にしないようにします。炭水化物は血
糖値を急激に上げる原因になります。
なるべく、**野菜**や**スープ**・**肉**や**魚**から食
べましょう。そして、**ゆっくり噛んで食
べ**ることが**基本**です。よく噛んで食べるこ
とにより、少量の食事でも**満腹感**を感
じやすくなり、**ダイエット**にもなりま
す。

低GI食

食後に血糖値が上昇するスピード
を数値化したのが、**グリセミックス**・
インデックス(GI)といひます。

血糖値が急激に上昇する食品を「**高
GI食**」血糖値がゆるやかに上昇す
る食品を「**低GI食**」と言ひます。

血糖値が気になる方は「**低GI食**」
がおススメです。また、「**低GI食**」を
続けることにより、**体重**・**総コレステ
ロール**の減少、**糖尿病**の**リスク**低
下にもつながります。また、**老化防
止**にもなります。

	高GI	中GI	低GI
穀物	食パン・精白米・もち・うどん・ロールパン	もち米・精米・パスタ(精白)・そば・クロワッサン	パスタ(全粒粉)・麦・おかゆ(玄米)
野菜	じゃがいも にんじん	かぼちゃ・やまいも・とうもろこし さつまいも・栗	たまねぎ・トマト・キャベツ・ピーマン・なす・大根
魚介類		ちくわ・かまぼこ ツナ	まぐろ・エビ・イカ・ホタテ・たらこ・牡蠣・じじみ・あさり
肉類		焼き豚・ベーコン	牛肉・豚肉・鶏肉・ソーセージ・ハム
果物	完熟バナナ	スイカ・キウイ・ブドウ・レーズン・パイナップル	メロン・桃・柿・りんご・梨・イチゴ・さくらんぼ・レモン