



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