

血糖値スパイクが自律神経を乱す

血糖値スパイクに伴って食事をして血糖値が上がれば、過剰に分泌されたインスリンによって、血糖値が急激に下がり、2時間後の低血糖状態をつくり出します。これが自律神経を乱し、イライラや何らかの不調を起す原因です。

糖質はため込むようにできている

インスリンの分泌により血糖値が下がりますが、本来の目的は「糖や脂肪をため込んで、飢餓に備える」ことなので、糖質は体内に取り込まれるとブドウ糖となり、エネルギー源として使用されます。しかし糖質をたくさん摂取すると、体内でブドウ糖が余ってしまい、**肝臓に貯蓄**されたり、**中性脂肪**として脂肪組織に蓄えられたりすることになります。

血糖値が上がると、体の機能の低下につながる

体は水分と脂肪以外の、ホルモンやヘモグロビン、髪、皮膚、爪、筋肉、内臓、血管、歯、骨の一部、までたんぱく質でできています。

血糖値が高い状態のとき、糖は体内にあるたんぱく質にとりつく性質を持っているため、体内のいたるところで糖化が起きます。血糖値スパイクであれば、糖化現象が起り、糖化のスピードを早めてしまいます。

血管で起きれば血管が傷つき、皮膚で起ければシワやシミにつながるのです。糖化はたんぱく質の機能を落としてしまい、病気の原因までつくってしまいます。

インスリンの節約に役立つ運動と栄養素

インスリンを使わずに血糖値を下げる唯一の方法が**運動**です。運動すれば、インスリンが分泌されたときと同じように血液中のブドウ糖を捕まえて血糖値を下げます。



食後はしばらく経ってからでは意味がないです。血糖値が上昇している**30分以内**に歩くことで、インスリンを使わずに筋肉に糖を取り込むことができます。食後、血糖値が上がる前に運動すれば、血糖値スパイクを防ぐことができます。

歩くときはなるべく手を大きく降り、大腿でさくさく早く歩かせるようにして下さい。息が切れるほど早く歩く必要はありません。歩く時間は15〜20分程度が理想です。

食後に歩くことができない場合は、その場で出来るだけ、ももを高く上げて足踏みをする

のでもいいです。とにかく筋肉を動かしながらの有酸素運動であることがポイントです。

「朝食後に速足で歩く」「ランチに歩いて20分往復する」「エレベーターを使わずに階段を使う」「夕食はストレッチや足踏みで腹ごなし」などの工夫を参考にされて下さい。



亜鉛 分泌されるインスリンを調整している

加工食品には亜鉛がほとんど含まれていないのです。レトルト・インスタント食品・お菓子などの多い食生活を送れば臓腑は大忙しとなり、インスリンの分泌が乱れます。

血糖値スパイクを防ぐ味方の亜鉛は、

カキ・カニ・牛・ラム肉・レバー類

ウナギ・ホタテ貝柱・サバ・サケ・アサリ

カマンベールチーズ・パルメザンチーズ

アーモンド・スルメなどに含まれています。



ビタミンD 効果盛りだくさん

ビタミンDは、カルシウムや骨の代謝に不可欠です。

免疫力アップやアレルギー症状を改善する作用や、たくさん効用があります。小腸の粘膜を正常に保つ作用もあるのですが、不足は腸の粘膜を弱くします。血管を保護してくれる作用は、動脈硬化を防いでくれます。ビタミンDが**不足すると血**

糖値スパイクが起りやすくなるのです。足りていると筋肉量が維持できる、頼もしい栄養素なのです。食事だけで補うのは難しいので、サプリメントで補給するのもおすすめです。

干し椎茸・紅サケ・ウナギ・アンコウ

イワシ・サンマ・シラス・キクラゲなど

ビタミンB6 病気や老化を防ぐ

ビタミンB6が脳の機能を保持したり、骨折を予防するのに大事な作用をしています。そして糖化抑制の切り札として注目されています。B6だけでなく、

ビタミンB群として複合的に摂ることが望ましいです。B6 カツオ・サケ

マグロなど B群 豚肉・レバー

豚ヒレ赤肉・鶏ささみ・サバ・ブリ

タラコ・サンマ・玄米・落花生など

高たんぱく質で血糖コントロール

糖質を減らす一方で摂取を増やしてほしいのが

たんぱく質や質のいい脂質を同時にしっかりとることです。

たんぱく質は消化・吸収に時間がかかるため、血糖値の激しい変動をもたらさないのが**血糖値スパイクをつくりません**。毎日体内で一定量消費されているので、**こまめに取る必要**があり、基本的にたんぱく質をとっても問題ないのです。肉・魚介類・卵・大豆製品のおかずをたっぷり食べましょう。

※肉や魚の加工品は、砂糖やつなぎなのでたんぱく質の脂質や保存料が含まれているので避けてほしいです。

※動物性・植物性の両方のたんぱく質を上手に組合せて有効にとりましょう。例…豆腐+かつお節 焼魚+卵かけ納豆

糖質を「とらな」「避ける」ことだけではなく、適切な栄養素を摂取することで、さらに血糖値スパイクを防ぐ効果を発揮することができます。

