

「コントロール」糖質制限「はせむ」血糖値の安定

糖質と聞いて思い浮かぶのが、近年注目されるようになった「糖質制限」ではないでしょうか。

食後の血糖値の急上昇を防ぐためには糖質の摂取を制限することが、一番シンプルな方法です。私たちに必要なのは、食事をして血糖値を上げることではなく、ブドウ糖を安定して供給することです。そのためには、糖質を上手にコントロールして、血糖値が上がりにくい食べ方をするとういことです。まずはできる範囲で糖質を減らしていきましょ。

血糖値を上げない「食べ順」

血糖値スパイクを防ぐには、「糖質の量を減らす」「これが一番である」とは間違いありません。ですがどうしてもご飯やパンを食べたいという方は食べる順番に気を付けてましょ。

食事の際は、「食物繊維」→「おかず(たんばく質)」→「飯・パン(糖質)」の順番で食べましょ。具体的にまず、野菜や海藻から食べる。野菜や海藻には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、糖質の吸収を穏やかにする効果があります。次が肉や魚などのメインディッシュとなるたんばく質です。たんばく質も血糖値の上昇を抑えるやかなのが特徴です。そして最後に食べるのが少量のご飯やパンで、なるべく「最後に少し」を意識しましょ。こうしておけば、食物繊維とたんばく質が、そのあとに入ってくる糖質の吸収を穏やかにし血糖値スパイクを防ぐことができます。

○ 1日の食事回数を気にしない食べ

血糖値の変動が少なければ一日に何食かこだわらする必要はありません。血糖の変動が少ない食事、つまり糖質が少なく、血糖値スパイクをつくらない食事をしているなら、一日2食でも良いです。血糖値を安定しているなら一日3食、4食、5食でもいいわけです。

血糖値を安定させる補食としておすすめのものをご紹介します。

「おすめの補食」

- ゆで卵
- チーズ
- 無糖ヨーグルト
- ナッツ類(ノンフライのもの)
- 豆腐
- 食べる煮干し
- 焼き海苔
- 枝豆

○生活スタイルに合わせて「糖質オフタイム」をつくる

いきなり極端な糖質制限をするよりも、ゆるくても続けていくことが大切です。そのためには自分のライフスタイルに合わせて糖質オフをするとういでしょう。まず自分が今、何に困っていて、何を改善したいかに合わせて、重点的に血糖値スパイクをつくらない食事をしましょ。

たとえば風食後、しばらく経つと必ず眠くなるという人は風食後に血糖値スパイクが起こっている可能性が非常に高いです。血糖値スパイクが起こることで、今度は低血糖が起こります。低血糖になると、脳に必要なブドウ糖が供給されず、脳の活動が低下してしまいその結果、眠気を引き起こします。試しに風食で糖質をとらないようにしてみましょ。これで眠気が起こらなければ、糖質摂取が原因だったとういことになりましょ。

しっかり寝ているはずなのに疲れがとれない人は、夜間に低血糖を起こしている可能性が高いです。睡眠の質を上げるためには、夕食の糖質を制するのが良いです。夕食の糖質抜きメニューとしては鍋もおすすめてましょ。野菜から食物繊維をたっぷりとれ、同時に肉、魚豆腐などのタンパク質も食べられ、糖質はとらずにすましょ。

鍋のシメにうどんやご飯を入れるのは「法度」です。

そのほか、寝つきが悪い、夜中に目覚めてしまったり中途覚醒、就寝中に歯ぎしりがある人も、夜間低血糖の恐れがあります。このような方も、まずは夕食の糖質制限から始めてましょ。

○こんな人は「糖質制限」してはいけない

- ①カロリーがまかないきれず、やせてしまっ人
- ②低血糖の症状が強く出すぎてしまっ人
- ③腸が弱く、おなかの調子が悪くなる人

- 【糖質の多い野菜】 シヤガイモ・サツマイモ・レンコン・カボチャ・ニンジン・里芋・山芋
- 【糖質の多い果物】 イチゴ・オレンジ・スイカ
- 【糖質の多い調味料】 砂糖・ケチャップ・ソース
- 【糖質の多い飲み物】 清涼飲料水・野菜ジュース・果物ジュース・スポーツドリンク

目指すは、糖質をとっても血糖値スパイクが起こらず、血糖値の変化がゆるやかで、自律神経を乱さないことです。糖質をとってもとらなくても平気な体をつくる、これが理想です。

