

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロフラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 47 号 8 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

夏こそ健康で行こう！

こんにちは すまいるの黒川です

先月号で糖尿病のことを書きましたら、またご質問を頂きました。
糖尿病と関係の深い血糖値のことです。今回は血糖値について考えてみました。



血糖とは？

食事によって体内に取り入れられた糖質は、小腸でブドウ糖に分解されます。血糖とは血液に入って全身を巡っているブドウ糖のことで、脳や筋肉のエネルギー源となります。

糖質を含む食品

糖質はさらに 2 つに分けられます。



複合糖質

ご飯・パン・イモ類・麺類など



単純糖質

お菓子(砂糖)果物・ジュース・アルコール飲料など

高くなると？

血糖値を下げる唯一のホルモンは膵臓から分泌されている**インスリン**です。
血糖値が高い状態が続くことで、膵臓が疲れてインスリン分泌不足を引き起こし**糖尿病に!**
糖尿病になると、様々な合併症をおこします。

検査項目	表しているもの	基準値
空腹時血糖	血液中のブドウ糖の濃度	70～99mg/dl 未満
HbA1c	過去の1～2か月の血糖値の平均値	55%以下 (NGSP 値)

血糖値をゆっくり上げるための**食生活のポイント4点**は裏面にあります。

若い皆様も他人ごとと思わず、将来の健康を考え今から気を付けては如何でしょうか？



皆様に爽やかな風が吹きますように

血糖値をゆっくり上げるための食生活のポイント

1 一度に食べ過ぎない

一度にたくさん食べ過ぎると血糖値は必要以上に上がります。

食事は腹8分目を目安に！

ご飯は1食に茶碗1杯が適量です。おかずは一人ずつ盛り付けをすることで食べ過ぎを防止ができます。



2 単純糖質を摂りすぎない

単純糖質は吸収が早いので、**血糖値を急激に上げます！**砂糖、菓子、果物、アルコールの摂りすぎに注意しましょう。※複合糖質は比較的ゆっくり血糖値が上がります。



350mL 中に含まれる砂糖の量

3 野菜から先に食べる



食物繊維の多い、野菜から先に食べると、血糖値をゆっくり上げることができます。

※海藻・きのこ・コンニャクにも同じ効果があります。

4 ゆっくりよく噛んで食べる



同じものでも、ゆっくりよく噛んで食べると、血糖値もゆっくり上がります。また、満腹感も得られます。まずは、**1口10回～15回噛む**ことから始めてみましょう！

また、食事と合わせて運動を取り入れるとより効果が高まります。

- ☆ インスリンが活性化する
- ☆ 内臓脂肪が減り、インスリンの働きがよくなる
- ☆ 筋肉の刺激によって、糖の取り込みが活発になる



血糖値をゆっくり上げるために、出来ることからはじめてみましょう。

今月号では食に関する情報提供ができませんでした。来月号では提供できるよう努力します。皆様からのご質問をお待ちしています。

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン