

“血糖値スパイク”を見逃すな！！

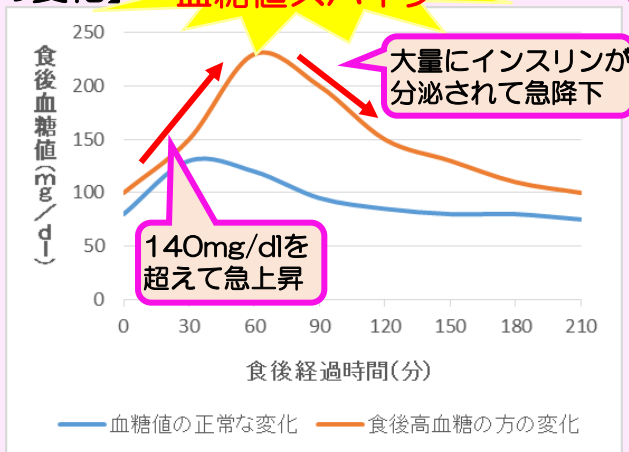
樺本チエイン健康保険組合

血糖値スパイク（食後高血糖）とは、食後の短時間にだけ血糖値が急上昇し、その後に急激な低下が起こる状態のこと。

健康診断では指摘されず、見過ごされている人が、日本には1400万人もいると推定されており他人事ではありません！

血糖値スパイクとは？

【食後の血糖値の変化】 血糖値スパイク



参考：タニタ電子血糖計ホームページ

空腹時、健康な人の血糖値は70~110mg/dl。食事をとると血糖値は上昇しますが、140mg/dlを超えることはめったにありません。食後2-3時間もすれば正常範囲に！

血糖値スパイクが繰り返し起こる

インスリン分泌に必要な膵臓の細胞が死滅

糖尿病

血管のあちこちで動脈硬化が少しずつ進行

心筋梗塞 脳梗塞

認知症・がんのリスクを高めることも・・・

しかし、血糖値スパイクは、空腹時の血糖値を調べる通常健康診断などでは、なかなか見つけられません！

あなたは大丈夫？ 血糖値スパイク

このような生活習慣はありませんか？

□ 清涼飲料水をよく飲む

体内に吸収されるスピードが速く、血糖値が急激に上昇！



□ 朝食を抜いて、昼ガッツリ！

空腹時間が長くなり、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなる

□ やめられない！炭水化物の「重ね食い」



ラーメン+炒飯+餃子



うどん+おいなりさん



お好み焼き+ごはん

□ ついつい早食い！

食べる早さにインスリンの働きが追いつかない！



血糖値スパイク 予防法

対策① 野菜から食べましょう！

野菜・海藻類



タンパク質



ごはん・パン等



おにぎり、かけうどん、ざるそばなど炭水化物単独のメニューは血糖値が上がりやすい！定食がおすすめ！

対策② 一日三食を規則正しく！

朝食は抜かないで！！

対策③ 食後すぐに意識して体を動かしましょう！

ごちそうさま！



食後の血糖値上昇のピークは60~90分後。食後にゴロゴロしていると、血糖値スパイクが起こりやすい！

