

ナチュラリープラス 健康まなび通信

～ 🔍 検査値からわかる食習慣～



ナナちゃん

毎日の食事の内容が影響する検査値があります。今回は、**血糖値と糖尿病**についてご案内いたします。

『**血糖値のしくみ**』を順番にご説明します。

1 毎日食べている食事には…



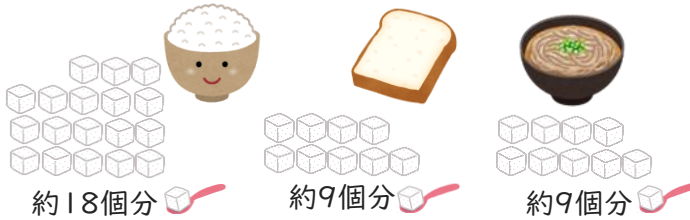
お米

パン

めん類

2 「糖」が含まれています

角砂糖に換算すると…

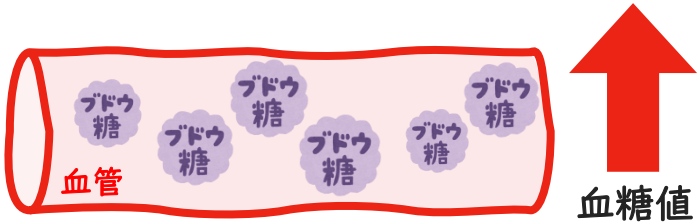


約18個分

約9個分

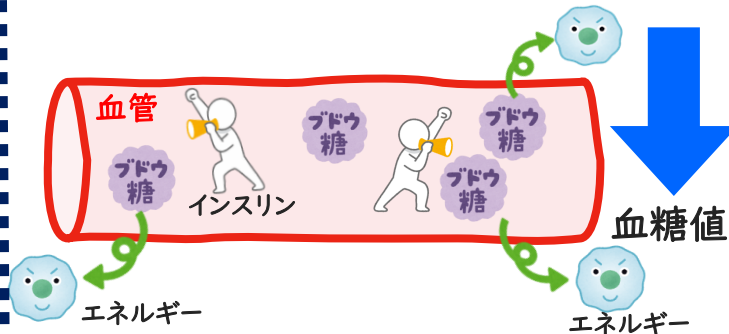
約9個分

3 「糖」は小腸から吸収されて血管の中に入ります



血糖値

4 インスリンは「糖」をエネルギーに変換します



血糖値

エネルギー

エネルギー

大事なものはインスリン



すい臓から分泌される**インスリン**は血液の中の「糖」をエネルギーに変えて**血糖値を下げる唯一のホルモン**です。インスリンがなければ血糖値を下げることはできません。

糖尿病の原因は2つだけ

- ☑ インスリンが足りない
アジア人は欧米人に比べインスリンの分泌量が少ない体質の方が多く、糖尿病になりやすいです。ストレス、加齢、遺伝も影響します。
- ☑ インスリンが効かない
内臓脂肪からインスリンを効きづらくする物質が分泌されるため、内臓脂肪が多いとインスリンが働かなくなります。

「糖」が血管に入ると**血糖値が上がる**

「糖」が減るので**血糖値が下がる**

✓糖尿病は、インスリンが十分に働かないために**血糖値が高い状態が続く病気**です。

✓血糖値を上げる生活習慣をしていませんか？

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 大盛やおかわりを頼んでしまう
- 食べるのが早い
- デザートは別腹
- お酒をよく飲む



摂取エネルギーが多い

食べすぎることが続くと、肥満を招く他、すい臓に負担がかかってしまいます。身体の活動に必要な栄養とエネルギーは確保し、余分なエネルギーはとらないことがポイントです。



※健康まなび通信
「摂取エネルギーと消費エネルギーについて」より

- 野菜はあまり食べない
- 脂っこい料理や揚げ物が好き
- 甘いものが大好き毎日食べる
- ジュースをよく飲む



栄養バランス

理想的な栄養バランスに近いのが、日本の伝統的な食事です。主食、主菜、副菜をそろえるだけでもバランスが改善されます。



- 夕食の時間が遅い
- 朝食は食べない
- いつも何か食べている



食事時間が不規則

食事を抜いたり、一度に大量に食べると血糖値が急上昇します。間食の回数が多く、血糖値が下がらないうちに食べるとさらに血糖値が上がり、常に高血糖の状態になり、すい臓に負担がかかります。



健康診断や血液検査では、どこを確認したらよいの？



▶空腹時血糖値

10時間以上絶食した状態で計測。食事前、血糖値がもっとも低くなっている状態の値を判定。

▶HbA1c (糖化ヘモグロビン)

余分なブドウ糖とヘモグロビンが結合したもの。過去1~3か月間の平均的な血糖値の状態を把握できます。

	基準値	予備軍
空腹時血糖値	*99mg/dl/位下	100~125mg/dl
HbA1c	*5.5%以下	5.6~6.4%



おしらせ

製品相談室では、食生活のご相談も承っております。「今の食生活で大丈夫?」「栄養バランスを整えるにはどうしたらいいの?」などなど、お気軽にご相談ください。



※参照:「本気で治したい人の糖尿病」、e-ヘルスネット(厚生労働省)、糖尿病ドットネット

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。
製品相談室 0120-936-329
平日10時~17時 (土・日・祝日休み)



※出典:e-ヘルスネット「血糖値」「糖化ヘモグロビン」
公益社団法人 日本人間ドック学会「検査表の見方」資料

*将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲