

12月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

湧永薬品（株）HPを参考にして作成してあります。



食後の血糖値が上がる“食後高血糖”が様々な病気に関連する??? そんな話、ご存じですか

高血糖とは？

血液中のブドウ糖のことを意味します。
ブドウ糖はエネルギー源として利用されているため、血液中のブドウ糖(血糖)は一定の濃度に保たれています。
そのコントロールを行っているインスリンが不足したり、あるいはインスリンの働きが弱くなったりすると、血液中に多量の糖が存在すること、すなわち高血糖になってしまいます。
この高血糖状態が続いてしまうとやがては糖尿病を発症します。
進行すると血管壁がもろくなり動脈硬化が進行して血管に悪影響があります。

食後高血糖とは？

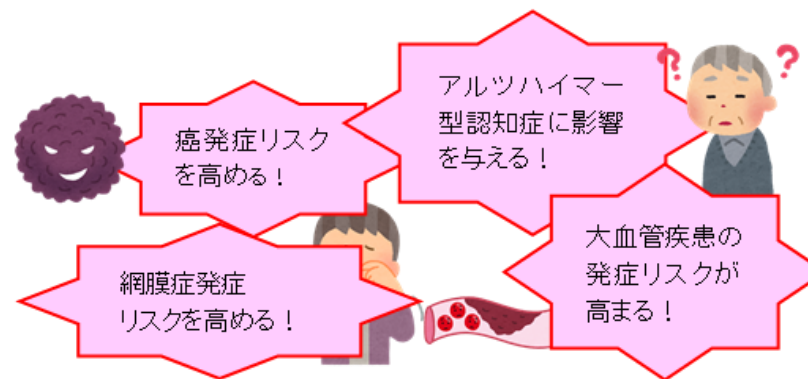
食事をすると、だれでも血糖値が上昇します。
インスリンの働きが正常だと上昇の程度はゆるやかで、まもなく正常値(110mg/dl未満)に戻ります。
しかし、インスリンの分泌やはたらきに異常があると、血糖値が急上昇し、その状態が長く続きます。
目安として、食後2時間たったときの血糖値が140mg/dlを超える場合、食後高血糖とされます。
正常値に戻るなら良いのでは、と思われるかもしれませんが。
しかし、問題は、食事のたびに異常な高血糖を示し、そうした状態をくり返すことにあります。

1. 食後高血糖は血管を傷つけている

最近の研究では、食後に異常に血糖値が上昇してしまう食後高血糖は、活性酸素の発生を促し、血管に酸化ストレスを与え、動脈硬化を促進することもわかってきました。
その結果、糖尿病の合併症や、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなると考えられています。

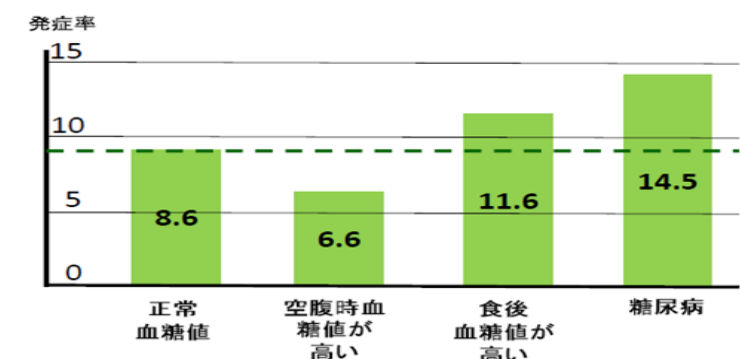
3. 食後高血糖には様々な危険が潜んでいる

その他にも食後高血糖には様々な病気が潜んでいることが分かっています



2. 食後高血糖は認知症リスクを高める

従来、アルツハイマー型認知症の原因の1つとして糖尿病があることは分かっていたが、最近では、食後高血糖もアルツハイマー型認知症の原因となり得ることが分かってきました。
認知症予防のために、食後高血糖状態を改善することが重要です。



食べる工夫は必要ですね →

食事の順番で食後高血糖を抑えましょう

食事は食べる順番によって血糖値の上がり方は異なります。
まず野菜、次に魚・大豆・肉などのたんぱく質、最後にご飯やパンなどの炭水化物の順番で食事をすると、食物繊維の働きで血糖値の上昇が抑えられます

サラダを先に食べると良いですね。

