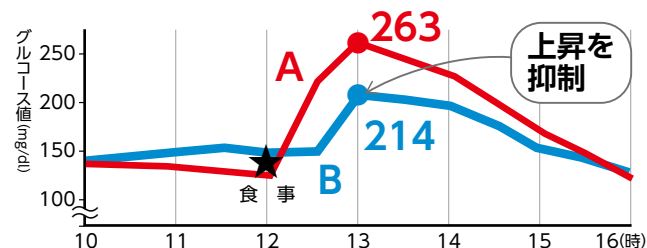


効果あり！私たちの“ランチ改善”

※結果には個人差があります

検証① 炭水化物に+α

そば“だけ”を食べた場合と、サラダとサラダチキンを加えた場合…



肉・魚などと組み合わせて

肉・魚などのたんぱく質をとることで、血糖値を下げる成分の分泌を促します。

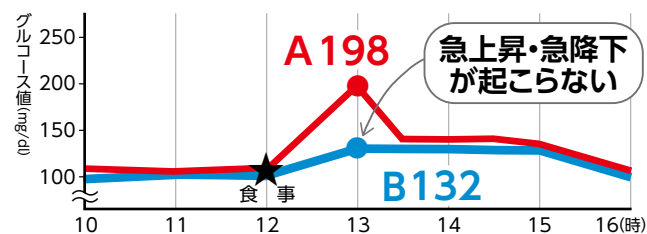
- ・毎食、肉・魚・卵などのたんぱく質と野菜を
- ・炭水化物の重ね食べ（ラーメンとチャーハンなど）にも注意



薬剤師・大野裕さん

検証② 食べる順番を工夫

コンビニで買ったおにぎりとサラダ。食べる順番を入れ替えると…



野菜を先に食べよう

野菜の食物繊維が後に食べたものに含まれる糖の吸収を緩やかにします。

- ・ゆっくりかんで、炭水化物を食べ始めるまでに10分以上かけると◎
- ・野菜で満腹になってしまう人はたんぱく質も必要なので、肉・魚・卵を先に



市保健師

万病を招く！働き盛りこそ対策！ 血糖値のジェットコースター



監修：長岡中央総合病院糖尿病センター長・八幡和明さん

ランチの後、急激に眠くなる人はいませんか。もしかしたら血糖値が原因かもしれません。市の特定健診でも7割の人に血糖値の異常が認められています。

今回、食後に血糖値が急激に変動する「血糖値スパイク」に着目。長岡市薬剤師会などと協力し、食べ方の工夫などで血糖値を上手にコントロールする方法を探りました。

問健康課 ☎ 39・7508

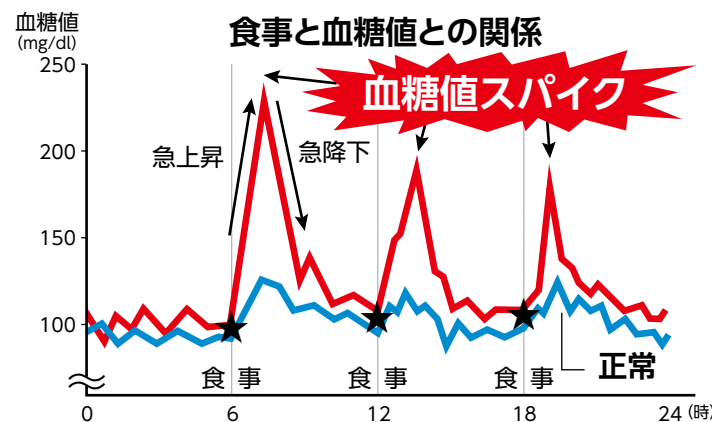
血糖値スパイクとは？

血液中のブドウ糖の濃度を表す血糖値は、主にごはん・麺などの炭水化物を食べると上昇します。通常は緩やかに上下しますが、「血糖値スパイク」は食事や生活習慣によって食後1～2時間のうちに血糖値が急上昇し、その後に急降下する現象です。自覚症状がほぼなく、空腹時に行う健康診断では血糖値が正常となるため、気づきにくいのが特徴です。

放置すると…

血糖値が高い状態が続くと糖尿病を招きます。また、血糖値スパイクが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる重大な疾患のリスクが高まります。

病気の一例



血糖値スパイクを防ぐには？ 検証してみました！

薬剤師会や長岡商工会議所の健康・医療福祉部会のみなさんと一緒に、普段通りの食生活にひと工夫を加えることで、血糖値がどう変化するか検証しました。

- 期間：10月7日～20日（2週間）
- 対象者：20～50歳代の15人
- 方法：機器を腕に着けて生活し、グルコース値（血糖値に近い値）を測定。食事内容や食べ方を記録

気になる結果は…



検証した薬剤師会のみなさん

出張します！ 企業向け健康講座

血管年齢の測定から心のケアまで、働き盛り世代向けの幅広いメニューがあります。日時や内容などをご相談ください。



働き盛りの健康な人こそ 生活習慣の見直しを

長岡市薬剤師会会長・上村宏さん
地域の健康づくりをする上で課題であった働き盛り世代への啓発に、商工会議所や市と連携して取り組んでいます。将来の治療や服薬の負担を減らすためにも健康なうちに生活習慣を見直しましょう。

小さなひと工夫が 大きな病気を防ぐ

鈴木内科医院院長・鈴木信明さん
食後の運動はもちろん、測定するとわかるように、食べる順番や内容で血糖値スパイクの程度は大きく変わります。日頃の生活にひと工夫を加えることで病気の予防につながります。

