＼ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダのミカタ

ーヘミング栄養通信ー

2025 9

食欲の秋のミカタ！"血糖値スパイク"を防ごう

実りの秋。美味しいものがたくさんあって、つい食べすぎてしまいますよね。そこで気をつけたいのが「血糖値スパイク」。これは食後に血糖値が急に上がって、その後ガクッと下がる状態のこと。だるさや眠気の原因になるだけでなく、将来の生活習慣病のリスクも高まります。今回は、簡単にできる血糖値スパイクを防ぐコツをご紹介します！

食事の工夫で、賢く、美味しく！

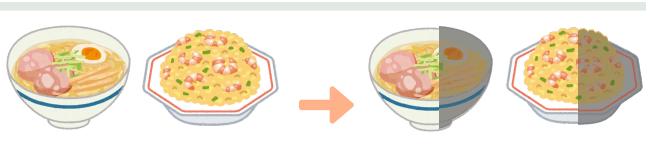
血糖値は「糖」によって上がるため、糖をうまくコントロールして摂取していきましょう！

●ベジタブルファースト

"糖"はごはんやパンなどの炭水化物に多く含まれています。野菜やきのこなど食物繊維を多く含む食品から食べることで糖の吸収が緩やかになります。

●ダブル炭水化物は”量”に注意！

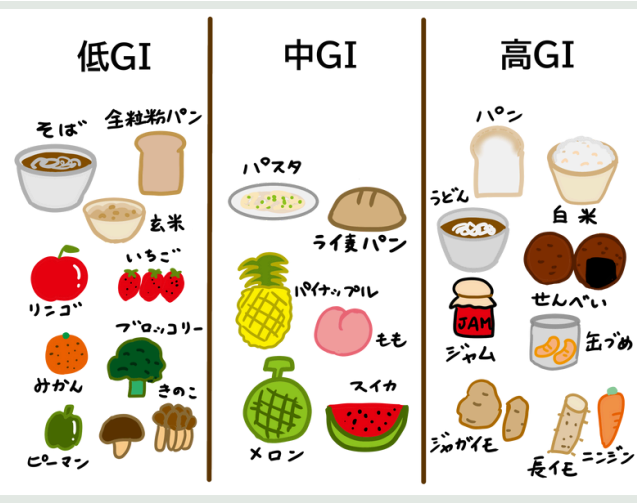
ラーメン＋チャーハン、うどん＋おにぎりなど主食同士を組み合わせると炭水化物の量が多くなりすぎてしまいます。２品合わせて「一人前」という意識を持つと、食べ過ぎ防止につながります。



●GI値の低い食品を選択！

GI値とは…「その食品を食べたときに、血糖値がどのくらい上がりやすいか」を数値化したもの。

白米や白いパン、うどんなど「白」い食品は吸収が早く、血糖値が急激に上がりやすい高GI食品。
玄米や全粒粉パン、そばなどの低GI食品が効果的！



●朝食を抜かない(欠食をしない)

食事(特に朝食)を抜くと次の食後に血糖値が急上昇しやすくなるので、1日3食を規則正しく摂ることが重要です。

TPICS コンビニ食でもできる！血糖値スパイク対策！

菓子パンやおにぎりだけの食事は、血糖値スパイクの原因になることも…。
「野菜＋たんぱく質＋主食」の組み合わせを意識すれば血糖値の急上昇を防ぐことができます。

・野菜
「海藻入りサラダ」
「野菜スティック」
「おでん(大根、こんにゃく)」
など

＋

・たんぱく質
「サラダチキン」
「ゆで卵」
「焼きサバ」
「無糖ヨーグルト」
など

＋

・おにぎり
「もち麦入り」
・パン
「全粒粉」「ブランパン」
など