

血糖値を急に上げない＝太らない食べ方のコツ！

太ってしまう大きな原因は…**血糖値スパイク：血糖値の急上昇&急降下**

『隠れ食後高血糖』が意外なほど多い

脂肪が溜まりやすくなる食べ方

- ① 糖質をたっぷり摂る
- ↓
- ② 血糖値が急上昇&急降下
- ↓
- ③ また糖質が欲しくなる
- ↓
- ① 糖質をたっぷり摂る
- ↓
- ② 血糖値が急上昇&急降下
- ↓
- ・

＜体の中では＞

血糖値が一気に上がる

↓

インスリンが大量に分泌される

↓

血糖値が一気に下がる

↓

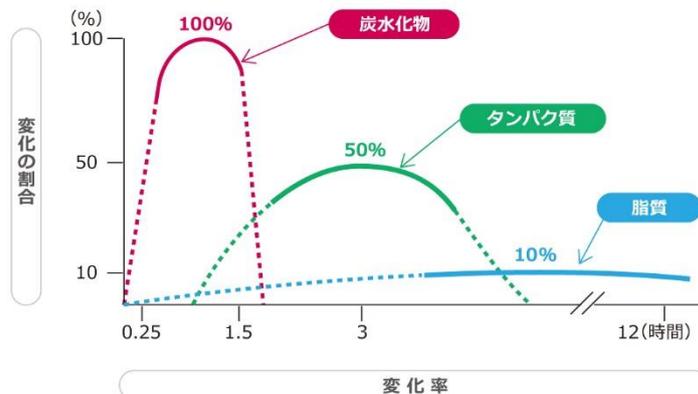
空腹感を感じる

↓

血糖値の高い食べ物が欲しくなる

インスリンの働きが追い付かなくなり、
血中に余った糖質は体のあちこちに
脂肪として蓄積されていく

＜3大栄養素が血糖に変わる速度と割合＞



※糖質を摂らないのではなく、食べる順番と量をうまくコントロール※

1 炭水化物だけの食事をしない

おにぎりや麺類など、炭水化物だけの食事は、エネルギーこそ低いものの食後の高血糖を招く。主食（ごはん・パン）だけではなく、主菜（肉・魚）や副菜（野菜）を組み合わせた食事を摂りましょう。

2 たんぱく質と脂質を先に食べ、主食は後半に食べる

食事はまずおかずからしっかり食べる『おかずファースト！』

自然と食事の量が減るという効果も！たんぱく質と脂質は血糖値をあげない

その後に糖質の多いものを摂っても、糖の吸収がゆるやかになって血糖値が上がりにくい

3 野菜・海藻・きのこを毎食2品

食物繊維は、食後の血糖値の上昇をおだやかにしてくれる

4 早食いになりにくい定食スタイルに

麺類、丼物、カレーライスなどの味のついた主食は早食いになりやすいので注意しましょう

5 おなかがいいたら間食を上手に摂ること 200kcal以内に

おやつを食べずに空腹をガマンしすぎると、次の食事いきなり糖質の多い食べ物にがっつり行ってしまふ恐れがある

おやつで適度におなかをなだめておけば、食べ過ぎが防げる

炭水化物のみの間食は血糖値スパイクを起こしやすく、腹持ちも悪いので、たんぱく質、食物繊維が摂れるよう、組み合わせて選びましょう。

食べるならこれ！ おすすめの間食～間食四天王～

『間食だからお菓子を食べる』の発想から、不足しがちな栄養素を間食で補うと考える

・カルシウム

日本人の摂取量は以前から足りないと言われ続けている

・水溶性ビタミン（ビタミンB群、ビタミンC）

必要量以外はさっさと体外に排出されてしまうので常に補給し続ける必要がある

・ミネラル（亜鉛、マグネシウム、鉄分）

健康維持のためには意識して摂るぐらいの気持ちが必要

① 乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）

6個入りのプロセスチーズ2個で 120kcal カルシウム200mg

30歳以上女性の食事摂取基準では1日550～650mg必要とされている

実際の摂取量は 1日100～150mg不足している

その不足分をチーズ2個で補える！

② 卵：栄養バランスの高い食材

ビタミンA、B1、B2、カルシウム、亜鉛、鉄など豊富な栄養素が含まれている

体内で合成することができない『9種類の必須アミノ酸』をすべて含んでいる

M玉サイズで80kcal

③ ナッツ類

植物性たんぱく質であり、良質な油脂が多く含まれていて腹持ちも良い

食物繊維が豊富で、血糖値が上がりにくい点もメリット

糖質の代謝をサポートするビタミンB群、抗酸化で力を発揮するビタミンEも豊富

カロリーが高いためミックスナッツであれば片方の手のひらのくぼみに収まるぐらいに

④果物

ビタミンCをたっぷり摂れ、水溶性食物繊維が血糖値の急上昇を抑えてくれる

果物の甘みは60%が果糖 血糖値を急上昇させない糖質で太りにくい

40%がショ糖 血糖値を急激に上げやすい糖質

バナナ1本…約100kcal みかん2個…約80kcal ｷｲﾙｰｯ2個：約140kcal

<気を付けよう！よく言われる太らない常識>

- ・和食ってヘルシーですよ →糖質が多く脂質が少ないので意外と太りやすい
- ・体にためにはノンオイルですよ →脂なしだとすぐお腹がすいてしまいます
- ・やせるには鶏ささ身ですよ →ささ身には糖質の代謝に必要な栄養素が少ない

<れんこんバーグ>

噛む回数が少なくなりがちなハンバーグも
れんこん入りで噛みごたえのあるメニューです

【材料4人分】

れんこん	粗みじん切で1カップ（150g）	
サラダ油	大さじ2	
鶏ひき肉	200g	
☆干ししいたけ	2個	☆青じそ 10枚
☆酒	小さじ2	☆ごま油 小さじ1
☆しょうが汁	小さじ2	☆塩 小さじ1/2
☆片栗粉	大さじ1	

【作り方】

- ① れんこんは、皮をむき、粗みじん切り、干ししいたけは戻してみじん切り、青じそもみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、れんこんを炒め、荒熱をとっておく。
- ③ ポウルに②と、ひき肉、☆を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、小さめの薄めの丸形に形作る（8等分）。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、片面に焼き色がついたら、裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。