健康情報 Fact Check

ファクトチェック



いろいろな機会で“健康情報”を目にするようになりましたが、もしかすると、“誤解”や”思い違い”をしているかも。正しい情報を確認し、健康づくりや病気の予防に取り組みましょう!

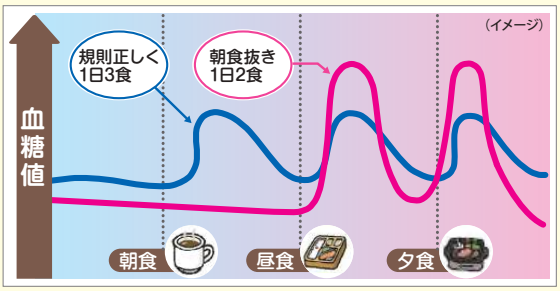
テーマ ▶▶▶ 血糖値を上げない生活習慣

糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病気です。最初はほとんど症状がないので、つい見過ごしてしまいます。放置すると、血管が傷つき、深刻な合併症へと進む可能性があります。
とはいえ、生活習慣を見直すことで予防でき、食事や運動で発症リスクをぐんと下げることができるのです。今からの行動が、未来の健康を決めます。



CHECK! 1 糖尿病にならないよう朝ご飯を抜いてカロリーを控えている ✕ 誤り!

朝食を抜くことは逆効果です。空腹、絶食時間が長いと、血糖値が急上昇しやすくなり、むしろ糖尿病のリスクが高まります。
また、カロリー制限だけでは不十分で糖尿病予防には、カロリーだけでなく「食事の質」が重要です。規則正しく1日3食と、炭水化物、食物繊維、タンパク質をバランスよく摂取しましょう。



■参考サイト
Fasting Until Noon Triggers Increased Postprandial Hyperglycemia and Impaired Insulin Response After Lunch and Dinner in Individuals With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial
Copyright 2015 by the American Diabetes AssociationPubMed:26220945 DOI:10.2337/dc15-0761

CHECK! 2 夜更かししても血糖値に影響はない ✕ 誤り!

夜更かしをして睡眠不足になると、「血糖値に大きく影響する」と言われています。
理由は、睡眠不足がストレスホルモン（コルチゾール）を増加させ、血糖値のコントロール機能が低下するためです。
また、夜更かしは空腹感を増加させ、過食につながりやすいため、7～8時間は睡眠時間をとりましょう。



＊食事制限のある方で、「健康情報Fact Check」を実践する場合は、主治医に相談しましょう。

CHECK! 3

血糖値を上げないために、食後30分以内の軽い運動が効果的である

正解!

食後の軽い運動は、血糖スパイクを抑えるのに有効です。インスリンの力を借りずに、食事で増えたブドウ糖をエネルギーとして消費するからです。【本誌P.6「TOPIC」参照】

年齢やその日の体調などにより個人差はありますが、食後血糖値を下げる運動は、「食後15～30分以内」に開始、「10～15分程度」行うのが最も効果的。本誌P.26にある「デスクを離れて 3MOVE」のような筋肉を使う運動も参考にしてください。皆さんも食後に体を動かすように心掛けましょう。



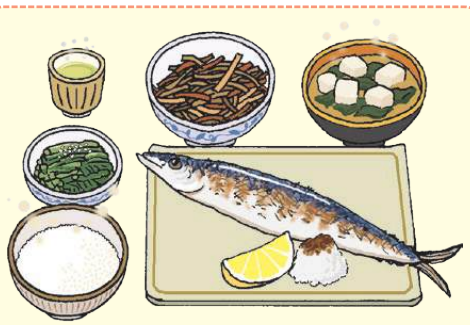
血糖値を上げないコツ

本誌TOPIC P.3～6参照

ゆっくり、よく噛んで食べる



外食は定食を選ぶ
(一汁三菜を基本にする)



間食を控える
【低GI食品の例は本誌5ページ参照】

どうしても間食を食べたいとき…

低GI食品を！



低脂肪ヨーグルト、バナナ、リンゴ、ミックスナッツ、ゆで卵など

小鉢で食物繊維を摂る
(糖質の吸収速度を遅くする)



食物繊維豊富な小鉢の例

参考文献：日本糖尿病学会編・著 「糖尿病診療ガイドライン2024」南江堂