



# 健康豆知識

## 血糖値

みなさんは血糖値を意識したことはありますか？例えば健診でも血糖値を測定しますが、空腹時の血糖値が正常でも食後の血糖値が高くなっている可能性があります。なぜなら、食後は時間が経てば血糖値も元に戻り、空腹時血糖では問題なしと判断され高いことに気付かないことがあります。その状態を放置していると様々な病気の原因にもなり病気が進行していってしまう可能性があります。そのため日頃から血糖値に目を向け予防していくことが大切です。そこで今回は血糖値についてご紹介していきます。

### 血糖値が高くなると？

血糖値が上がる原因にはインスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなってしまうことが多いですがそうした背景にはストレスや運動不足、食生活の影響があるかもしれません。数値が高い状態が続くと血管が傷ついたり、血液がドロドロになってしまい血管に負担がかかってしまいます。

いずれは糖尿病などの疾患につながる恐れがあるため改善する必要があります。

### 血糖値を改善するには？

**運動:**筋肉量が減少することでブドウ糖の消費量が減り血糖値が上がりやすくなってしまいます。

また、筋肉に溜められるブドウ糖の量も減ってしまうため血糖値上昇につながってしまいます。

そのため、普段から運動をおこない筋肉量を維持していくのが大切です。内容としては大きい筋肉を動かせるスクワットや有酸素運動、プールでのウォーキングがおすすめです。

**食事:**食事をすると血糖値が上昇し、調節のためにインスリンが分泌されますが、血糖値が急激に上昇するとその分多くのインスリンが分泌されます。このインスリンは脂肪の分解を抑制する働きがあるため脂肪を溜めこみやすくなり、その結果体脂肪が増えてしまう恐れがあります。血糖値の上昇を緩やかにするには、炭水化物が多くならないようにしたり、野菜から食べる、食物繊維と一緒に摂る、等が出来ると効果が期待できます。また、低 GI 値の食品を選ぶのも一つの方法です。



### GI 値 (Glycemic Index)

グリセミック・インデックスの略で呼ばれており、食後血糖値の上昇指数を表すものになっています。数値が高いと血糖値が上がりやすく、少ないと上昇は緩やかになります。よく耳にすることが多い低 GI 値食品などは上昇指数の低い食べ物ということになります。血糖値が上がりやすい食品としてはご飯やパン、麺類などの炭水化物が上がりやすくなっており、気になる方は低 GI 値の食品に変えてみるのも一つの方法です。おすすめは、そば・スパゲッティ・玄米・春雨・全粒粉パン・さつまいも・きのこ・ピーマンブロッコリーなどです。低 GI 値だからといって食べ過ぎには気を付けてくださいね！

### ☆スタッフからのコメント☆

皆様、こんにちは！スタッフの新海です！梅雨が明けて一気に気温が上がり、夏が到来しましたね！気温が高くなると注意しなければいけないのが熱中症や脱水症状です。熱中症や脱水症状は気付いたら症状が進行していて倒れてしまったという事例もあります。水分補給は喉が渴いたと感じてからでは遅いのでこまめに行ないましょう。また脱水症状と熱中症は室内や夜間でも起こる可能性があります。室内や夜間でも油断せず、特に起床時にはしっかり水分補給を行いましょう。これから夜間でも常に 25 度以上の熱帯夜が多くなることが予想されます。日中の屋外でのスポーツ時等は勿論ですが、夜間や室内でもしっかりとクーラーの使用や水分補給を行い、自身の体調を気にしながら夏を楽しみましょう！

### ☆青空フィットネス☆

8 月は熱中症予防のため中止になります。また、次回の開催をお待ちください！