

隠れ糖尿病かも？食後高血糖の対策を！

食後高血糖とは

食後は誰でも一時的に血糖値が高くなりますが、通常であればインスリンがすぐ分泌され、食後約2時間以内には正常値に戻ります。

食事をしてから**2時間後**に測った血糖値が **140mg/dl 以上**ある場合、**食後高血糖**と判断されます。これはインスリンの分泌が少なかったり、働きが不十分だったりすることから、食後に血糖値が急上昇しているためです。

出典：「食後高血糖」厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/metabolic/ym-086>



食後高血糖はなぜ危険か

健康診断では発見されにくい

健康診断で測定する空腹時血糖値が正常・境界域でも、食後に高血糖になっている場合があります。

目安：食後に血糖値が
180mg/dl 以上まで上昇

血糖値スパイクで血管にダメージ

血糖値スパイク

食後に血糖値が急激に上昇し、インスリンの分泌によって急激に下がる血糖値の変動

血糖値スパイクは血管に大きな負担をかけ、糖尿病・心臓病・脳卒中のリスクを高めます。

その症状、血糖値スパイクのサインかも・・・

食後の強い眠気
だるさ

食後の空腹感

頭痛

のどの渇き

集中力の低下
イライラ



食後高血糖になりやすい食習慣

- ・糖質の摂りすぎ
- ・糖質から先に食べる
- ・野菜摂取不足
- ・空腹時間が長い(朝食を食べないなど)
- ・早食い
- ・ジュース・スムージーなど短時間で吸収されるものを摂取する

食後高血糖の対策



- ・野菜やタンパク質から先に食べる
- ・食物繊維の多い食品を摂取する
- ・よく噛んで 15 分以上かけて食べる
- ・グリセミック指数(GI)の低い食品を選ぶ
- ・炭水化物の重ね食いを避ける(ラーメン&ご飯、パスタ&パン)
- ・食後に運動する(食後 30 分以内が効果的)



グリセミック指数(GI)とは、

ブドウ糖を摂取した後の血糖値の上昇率を基準として(GI 100)、血糖値をどの程度上昇させるかを示した数値。

GI 値が高いほど、血糖値が上昇しやすい。

