

秋晴れの穏やかな日差しに心地よい風が吹き、日中は過ごしやすい季節になりましたね。

運動会や文化祭を楽しんだり、お散歩で紅葉を楽しんだり、秋の食材を楽しんだり、秋ならではの楽しみがあると思います。

体を動かす楽しさ、自然の彩をみる楽しさ、味わう楽しさなど、この秋を楽しんでもらいたいと思います。



## 血糖値を維持しましょう

血糖値を維持することで、食後の眠気やだるさがなくなり、合併症リスクの予防にもなります。

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度を示す数値です。

炭水化物は体内でブドウ糖となり、血液に運ばれ脳や体内のエネルギー源として活用されます。

血糖値は食後30分程で上昇し、インスリンホルモン分泌により、2時間ほどかけて正常値に、もどされます。

血糖値は高くても低くてもよくなく、維持が大切。

血管が傷つけられ、糖尿病や動脈硬化、脂質異常症、腎臓病などのリスクが高まります。

気温が下がり、体の冷えにより血管が収縮され血圧上昇になりやすい季節でもあります。

食事の摂り方を見直し、健康維持、健康向上を目指し行動していきましょう。

### 炭水化物と糖質は違います

炭水化物は1日カリ-の約50%必要。  
ご飯を抜いてお菓子やお酒を飲まれるのは×

**炭水化物=糖質+食物繊維**

### 血糖値を乱す食事の一例



寝る前の糖質摂取



おなかいっぱい



精製糖質



糖質制限

### <食事のポイント>

- ・1日3食・毎日同じ時間に食べる →朝7時・昼12時・夜19時など、自分時間でも規則正しく
- ・朝にも一品にタンパク質をたべる →納豆・卵・豆腐・魚・肉など好きなものをまずは一品
- ・間食は16時までを目安に →活動量が下がる寝る前・夕飯後の間食はやめる
- ・満腹になるまで食べない →早食いは腸から脳への伝達が間にあわず、空腹と判断食べ過ぎる
- ・食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこなどを食べる
- ・脂質と塩分は控えめにする

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。

次号も楽しみにしていてください！