



# S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニンググループだより



## 【お知らせ】

21日(月・祝)も通常どおり開館しております！ぜひ、お越しください！

## 「糖質」と「血糖値」の関係性とは？

「糖質を沢山摂ると、血糖値が上がる・太る」というのは広く知られていますが、具体的に糖質を摂取すると、身体の中でどのような作用が起こっているのかご存知でしょうか？今回は、糖質で血糖値が上がる仕組みや危険性、その予防策等について解説していきます！

### ●「糖質」とは？

「糖質」とは、三大栄養素の1つで、主に脳や筋肉のエネルギー源として働きます。糖質は様々な食品に含まれており、「糖」だからといって甘いものだけに含まれているとは限りません。

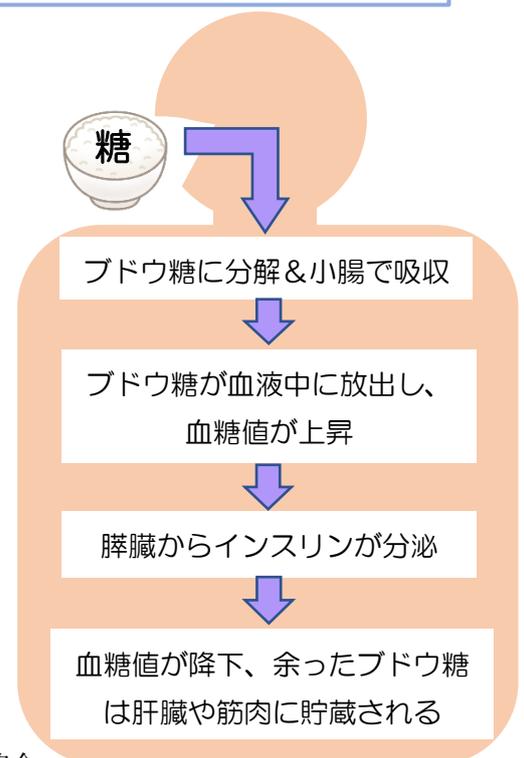
#### 糖質が多く含まれる食品

主食：米製品（ご飯、餅）、小麦製品（パン、パスタ）等  
お菓子：洋菓子、和菓子、スナック菓子等  
果物：バナナ、スイカ、ミカン等  
野菜：かぼちゃ、さつまいも、レンコン等  
乳製品：牛乳、ヨーグルト等  
飲料：ビール、コーヒー、ペットボトル飲料等



### ●摂取した「糖質」は身体でどうなる？

食事で糖質を摂取すると、胃や腸でブドウ糖に分解されます。その後、ブドウ糖は小腸で吸収され、血液中に放出されます。こうして血液中にブドウ糖が増えることを「血糖値が上がる」といいます。「血糖値」とは、「血液中に含まれるブドウ糖の量」のことで、単位は「mg/dl（ミリグラム・パー・デシリットル）」と表します。血糖値が上がると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、ブドウ糖が全身の細胞の燃料として使われます。その後、インスリンの働きによって血液中のブドウ糖が減少することを「血糖値が下がる」といいます。この際、血液中のブドウ糖が余ると肝臓や筋肉に貯蔵され、量が多すぎると脂肪に変えられ、蓄積されます。糖質の過剰摂取を続け、余ったブドウ糖が脂肪として蓄積され続けると肥満に繋がります。



お問い合わせ NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：[taikyuu-m@sage.ocn.ne.jp](mailto:taikyuu-m@sage.ocn.ne.jp)

# ●危険な「血糖値スパイク」とは？

「血糖値スパイク」とは、血糖値が食後一気に 140mg/dℓ 以上に急上昇し、その後急降下する状態のことです。食事で大量の糖質を摂取し、ブドウ糖が増加すると血糖値が急上昇します。慌てた膵臓が血糖値を下げるために大量のインスリンを分泌することにより、血糖値が急激に下がり低血糖状態になります。低血糖状態になると、冷汗、動悸、手足の震え、身体のだるさ等の症状が現れます。



## 血糖値は「ゆるやか」な動きが理想

血糖値はゆるやかに上昇し、ゆるやかに降下するのが理想です。健康な人が適度な量の糖質を摂取する分には、血糖値が急激に上昇することはありません。しかし、過剰な量の糖質を摂取し続け、血糖値スパイクが繰り返されると、血管へダメージがかかります。ダメージが大きくなると、血管が厚く硬くなる動脈硬化となり、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病等に繋がる恐れがあります。



## 血糖値の急上昇を防ぐ食事・運動ポイント！

### ① ゆっくり、よく噛んで食べましょう！

食事時間はなるべく 30 分程度取り、一口につき 30 回程度よく噛んで食べましょう。ゆっくりと時間をかけて食事を摂ることで、血糖値の上昇が穏やかになります。

### ② 1日3食しっかり分けて食べましょう！

食事回数を減らすと、次の食事を摂った際に、一気に血糖値が上昇します。朝・昼・夜の3食規則正しく食べましょう。

### ③ 「カーボラスト」で食べる順番を意識しましょう！

「カーボラスト」とは、糖質が多く含まれる主食（ご飯やパン）を最後に食べることで、最初に食べるものは、食物繊維が豊富な野菜類、タンパク質が豊富な肉や魚等がおすすめです。食物繊維やタンパク質を先に食べることで、糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇も抑えてくれます。

### ④ 「低GI食品」を選びましょう！

「GI」とは、グリセミックインデックスの略称で、食後血糖値の上昇度を示す値です。GI値が高い食品は血糖値が急上昇しやすく、GI値が低い食品は穏やかに上昇するとされています。糖質が含まれる食品を選ぶ際は、血糖値の上昇が穏やかな「低GI食品」を選びましょう。

高GI食品：白米、うどん、食パン等  
低GI食品：玄米、そば、全粒粉パン等



### ⑤ 食後はじっとせず、身体を動かしましょう！

血糖値の上昇は食後 30 分～1 時間頃にピークを迎えます。このタイミングで身体を動かすことで、血液中のブドウ糖が筋肉のエネルギー源として使われ、インスリンの働きも向上し、血糖値の上昇を抑えられます。おすすめは、毎食後 30 分～1 時間後にウォーキング等の有酸素運動を 10 分程度行うことです。もし外に出る気分がなければ、家の中で足踏みや階段の上り下りを行う等、食後できるだけ身体を動かして、座っている時間を少なくしましょう。有酸素運動の他にも、軽い筋力トレーニング等の無酸素運動も取り入れるとさらに効果的です。

「糖質」は、必ずしも悪いものではなく身体のエネルギー源となる大事な栄養素です。  
過剰な摂取と、食事方法に気を付け、健康的な生活を送りましょう！