



糖尿病オープン教室ニュース

「零-しずく-」2024年10・11月号



秋らしい気候になってきましたね。

さて、皆さんは朝食を食べていますか？忙しくて食べていない方もいるのではないのでしょうか。また、夕食は遅い時間に食べていませんか？

今回は朝食を食べる大切さと夕食が遅くなるときの食べ方についてお伝えします。

管理栄養士 中西 唄樂

朝食を食べるメリット

- ・食後の高血糖をおさえる。
朝食を抜くと、昼食後の高血糖を引き起こしやすくなります。朝食を食べることで、間食や昼食の食べすぎ防止にもつながります。
- ・体内時計をリセットし、太りにくい体に。
朝食を食べることで、消化吸収・エネルギー消費が効率よく行われるようになります。

朝食にどんなものを食べたらいいか

Point : 炭水化物、たんぱく質、食物繊維をバランスよく食べましょう。



→バランスよく食べることで血糖値の急上昇を抑え、体内時計リセット効果が期待できます。

食物繊維には食後の血糖上昇を抑えたり便通を改善させる効果があり、さらに水溶性食物繊維には血中コレステロールの上昇を防ぐ作用もあります。50歳以上の壮年・高齢者では、咀嚼力の低下により血糖コントロールを乱す可能性があると言われていています。野菜や海藻類、きのこ類などの食物繊維に富んだ食材を主食より先に食べ、よく噛んで食べることによって食後の高血糖の是正が期待できると言われています。

「野菜」を先に食べる「ベジファースト」がおすすめです。

忙しい朝でも食べやすい朝食例



サンドイッチ+サラダ



具入りおにぎり+みそ汁

炭水化物

ごはん、パン
麺類など



たんぱく質

肉、魚、
卵、豆類など



食物繊維

野菜、海藻類
きのこ類など





夕食を遅くに食べるリスク

夕食を食べる時間が遅くなると、空腹から、早食いやどか食いの原因になり、エネルギーの過剰摂取につながります。

夜は活動量が少ないため、エネルギーが消費されにくく、肥満になりやすくなったり、血糖コントロール不良の原因となり、心血管疾患などの合併症をきたすリスクが高くなります。

また、昼食と夕食の時間が開き過ぎると食後の血糖値の急上昇につながります。合併症予防のためにも食後の血糖値を急激に上げない事が重要です。



☆夕食は、就寝の2、3時間前までに済ませるのが理想

遅くなる日の夕食の工夫の仕方



仕事で遅くなってしまうときはどうしたらよいでしょうか？

職場で夕方ごろにおにぎり・パンなど主食の一部を先に食べておきましょう。

軽食を食べることで帰宅後の食事の食べすぎを防ぎましょう。



帰宅後の食事は先に食べた分の主食量を減らし、たんぱく質や野菜をメインに食べましょう。低脂質で消化しやすいものを食べましょう。



→夕食が遅くなる場合は、このように夕食を2回に分けて食べるなど食べ方を工夫することで食後の血糖値の急上昇を予防しましょう。夕食の時間をなるべく早められるように生活を見直しましょう。

◎食事療法でまず気を付けたいのは、3食規則正しく食べることです。忙しいからと朝食を抜いたり、不規則な時間に食べたりすると、血糖値が急上昇する恐れがあり、血糖をコントロールしにくくなります。

1日3食規則正しく食事を食べましょう。

～次回は2024年12月の発行予定です～

発行：大阪府済生会茨木病院

糖尿病オープン教室ワーキンググループ

