



血糖値スパイク



年末年始は食事の回数や時間が不規則になったり、だらだらと間食をする生活になったりしがちです。そういった食生活は血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」を引き起こしているかもしれません。

●血糖値スパイク？

食事をして血糖値が上昇すると、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンが、筋肉や肝臓、脂肪組織にブドウ糖が取り込まれる（貯蔵される）ことで血糖値が下がり、一定の血糖値を保とうとします。「**血糖値スパイク**」とは、普段は正常にもかかわらず、糖質の過剰摂取などが原因で、食後 1～2 時間に急激に血糖値が上昇し、その後、上昇した血糖値を下げようと大量のインスリンが分泌され、血糖値が急激に下がることをいいます。

●代表的な症状

動悸、頭痛、目のかすみ、空腹感、眠気などの低血糖に似た症状が起きます。

血糖値スパイクを放置しておく、糖尿病や心疾患の発症、認知症のリスクも上がると考えられています。

●血糖値の急上昇を予防する方法

① 3食バランス良く食べる

1日3回規則正しく食事を摂る事が大切です。たとえば朝食を抜くことで昼食後の血糖値が急上昇し、血糖値スパイクを招きかねません。

② ベジファーストを心がける

野菜（食物繊維）→汁物→肉・魚（たんぱく質）→ごはん・パン（糖質）と野菜から摂ることで血糖値の急上昇を抑制できます。よく噛んで食べる事も大切です。

③ 低GI食品を食べる

そば・大根・牛乳・りんごなどの食品は血糖値の上昇が緩やかな低GI食品です。

④ 有酸素運動をする

筋肉がブドウ糖を消費し、血糖値を下げるができます。

⑤ 間食を控える

お菓子等の糖質が多い食品は膵臓に負担をかけます。



おいしく健康応援チョコレート ミルク/いちご
1袋（50g）¥300



砂糖を使わず、糖質の吸収がおだやかな低GIの糖質を使用。糖質を抑えたい方やダイエット中の方におすすめです！

新年明けましておめでとうございます。

今年も宜しくお願いいたします。

ピュアタウン薬局ではお薬・健康相談など随時受け付けております。

また、1回100円で血圧や体内水分量を測定できる医療機器（ECBO 検査）も導入しております。

いつでもお気軽にお立ち寄りください。

