

健康レシピ

血糖値が上昇する弊害

糖質の摂取リスク

糖質（炭水化物）は主なエネルギー源となりますが、過剰に摂取したり、空腹の状態でも摂取したりすると、血糖値が急激に上昇します。

また、血液が高血糖の状態になると、生理作用で膵臓のβ細胞からインスリンというホルモンが分泌されます。

インスリンの働き

血糖値が上昇すると膵臓からインスリンが分泌され、血液中の血糖を血管から取り出して細胞内へ送り込みます。その結果、血液中の血糖が減って血糖値が下がります。

インスリンの弊害

インスリンには、脂肪の合成を促進して体脂肪を増やすマイナスの働きも併せて持っているため、過剰に分泌されると肥満につながってしまいます。

同じ摂取量でも分割して摂ることで血糖値上昇をかなり抑えることができます



体脂肪がつきにくい食べ順

同じ食事でも、食べる順番を変えるだけで体脂肪の蓄積が抑えられます。

食事ではまず、海藻類に多く含まれる水溶性食物繊維から食べるのが最適です。

そしてご飯やパン、麺類などの糖質（炭水化物）を最後に食べるようにしましょう。

水溶性食物繊維の役割

水溶性食物繊維は、先に摂取すると後から摂取した糖を吸着し、糖が小腸から吸収されるスピードを遅らせてくれます。

その結果、血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪の合成を促進します。またインスリンの過剰分泌が抑制されます。

さらに、コレステロールの吸収も抑えられるため、水溶性食物繊維を先に摂るだけで体脂肪やコレステロールの増加を抑える効果が得られます。

食事で最初に食べるべき栄養

水溶性食物繊維

もずくやめかぶなど水溶性食物繊維が豊富な海藻類から食べることで、血糖値の上昇が緩やかになります



高GI食品と低GI食品

GIとは

食後血糖値の上昇を示す指標です。糖質を含む食品には「高GI食品」と「低GI食品」があります。

GI値が高い食品ほど血糖値が急激に上昇し、インスリンが過剰に分泌されます。逆にGI値が低い食品は同じ量の糖質を摂っても血糖値は上がりにくいのです。しかし、GI値は食材の組み合わせや調理法などによっても大きく変動するため、実際の食事では個々のGI値よりもバランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。

高GI食品

血糖値があがりやすく、下がりにくい性質をもつ

食後に血糖値が急上昇して過剰にインスリンが分泌。

過剰に分泌されたインスリンが脂肪の合成を促進。

低GI食品

血糖値がさがりやすく、上がりにくい性質をもつ

食後に血糖値が急上昇せず適量のインスリンが分泌。

インスリンが適量であるため脂肪の合成量も抑えられる。