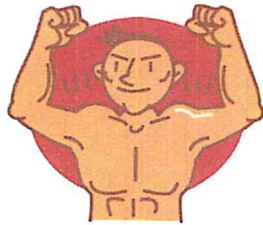


# 血糖値を下げるには

(糖尿病対策)

No. 86

## 筋肉 トレーニング



「グルット4」という言葉を知っていますか？

グルット4とは筋肉で作られる特殊な蛋白質の1種で、筋肉が刺激されると活発に働き、血糖を細胞内に取り込む働きをします。このグルット4の働きで血糖値が下がります。

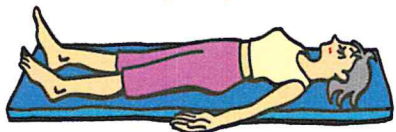
「血糖値を下げる」には運動をして、このグルット4をたくさんつけて代謝をあげるようにすることなのです。

運動をしなければ元にもどってしまいます。毎日の軽い運動が血糖値を下げる良い方法の一つです。



大股歩き、後歩き、踏み台昇降など

## エクササイズ



お尻浮かし運動



## 規則正しい食生活

血糖値は朝、目がさめると徐々に上昇します。

●朝起きて直ぐ朝食を摂るようにしましょう。(朝食を遅く摂ると、血糖値上昇時に食事を摂ることになり、血糖値はさらに上昇するからです)

朝起きて直ぐ食事をとることによって、血糖値が下がりきった時に、昼食、夕食を摂れるので血糖値は低めに保つ事が出来ます。

血糖値上昇を予防する食事を摂り入れましょう。

●ネバナバ、ヌルヌル食品を食べましょう。

オクラ、山イモ、納豆、モロヘイヤ、なめこ、うなぎ、卵の白身、海藻、コンニャク、レンコン、もずく、里いも等。



ヌルヌル、ネバナバ食品には、「ペクチン」と「ムチン」という成分が含まれています。

「ペクチン」は植物繊維の一種

血糖値の上昇を抑える作用と、整腸作用があります。

「ムチン」は糖を多量に含む糖蛋白質

胃壁を保護して蛋白質の吸収を促進する作用や、胃粘膜を修復する作用があります。

ヌルヌル、ネバナバ成分が、いっしょに食べたものをゆっくり胃や腸に移動するため、糖の吸収も遅くなり、糖の上昇を防いでくれます。



●高血糖値の方への食事アドバイス

○過食、甘いものの摂りすぎに注意しましょう。

(カロリーの摂りすぎ)

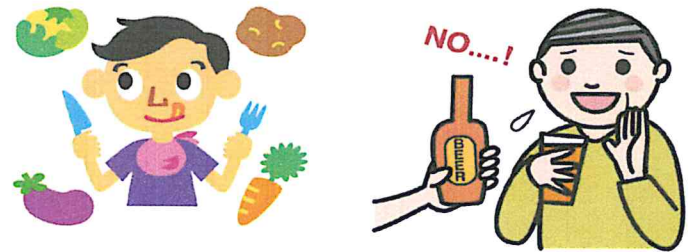
○野菜、食物繊維を必ず摂りましょう。

(緑黄野菜や海藻類を摂る)

○味つき主食(チャーハン、カレーライス等)、果物、ジュース、砂糖や果糖の入った清涼飲料、お菓子などの摂りすぎに注意しましょう。

○夕食の過食、夕食後の間食はしない。

○油料理やアルコールはひかえめに。



大成会広報室