



健康一口メモ

～食後高血糖について～



2026 年 9 月

今回は「食後高血糖」についてお伝えします。食後のパフォーマンスを良くしたい方、血糖値が気になる方、糖尿病にならないように気をつけたい方は、ぜひご参考になさってください。

食後のパフォーマンスの低下、気になりませんか？



当てはまる方は、「**食後高血糖**」が起こっている可能性があります。

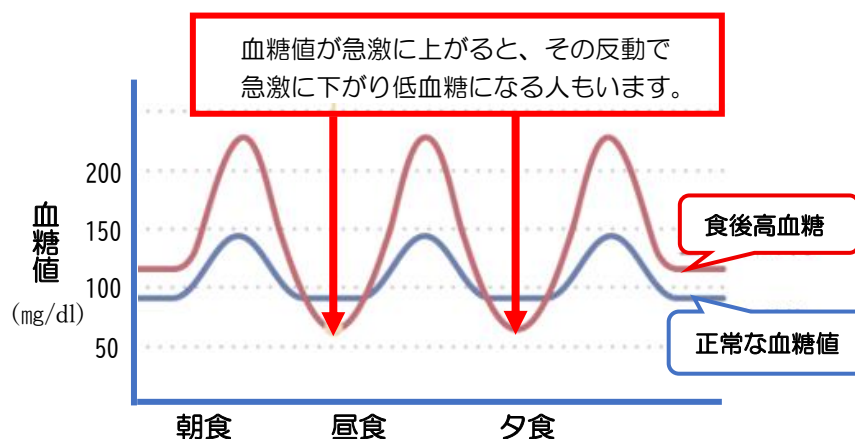
1 食後高血糖とは

食後高血糖とは、「食後の血糖値が正常より高い状態」のことです。

下のグラフは、正常な人と食後高血糖の人の血糖値を表しています。

食後は誰でも一時的に血糖値が高くなりますが、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、血糖値は一定のレベルにコントロールされます。食後高血糖の人は、食後に血糖値が急上昇した後、インスリンが過剰に分泌されることで、血糖値が下がり過ぎ、強い眠気や倦怠感、集中力の低下などが起こる場合があります。

食後のパフォーマンスの低下が気になる方は、もしかすると食後高血糖が起こっているかもしれません。



食後高血糖が続くと、食後のパフォーマンスが低下するだけでなく、すい臓に負荷がかかりインスリンの分泌が減ることで、糖尿病が発症するリスクが高くなります。また、血糖値が高い状態は動脈硬化を進めるため、脳卒中や心筋梗塞などのリスクも高くなります。

これからご紹介する「血糖値を穏やかに保つポイント」を実践して、食後高血糖を改善しましょう。

2 血糖値を穏やかに保つポイント

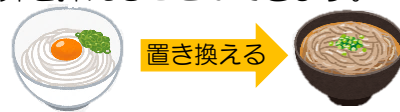
食べ方や食事内容に気をつけましょう

血糖値の急上昇を抑える食べ方のご紹介をします。

- ◎ 規則正しく 3 食きちんと食べましょう。
 - ・ 欠食や食事の間隔を開け過ぎると、食後の血糖値が急激に上がりやすくなります。
- ◎ ゆっくりよく噛んで食べましょう。
 - ・ 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。
- ◎ 炭水化物を摂り過ぎないようにしましょう。
 - ・ ご飯のおかわりや、ラーメンとチャーハンなど主食の重ね食べ、食後のスイーツなどは控えましょう。



- ◎ おかずを先に食べ、炭水化物を最後に食べましょう。
 - ・ 食物繊維（野菜・海藻・きのこ）やタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）の多いおかずから先に食べましょう。
- ◎ 低 GI 食品を取り入れましょう。
 - ・ 「GI 値（グリセミック・インデックス）」とは、「食品の摂取後、血糖値への影響を数値化したもの」です。GI 値が小さい方が、食後の血糖値が上がりにくい食品です。同じ炭水化物でも、食品によって血糖値の上がり具合に違いがあります。高 GI 食品の白米やうどんを、低 GI 食品の玄米やそばに置き換えることで、血糖値の急上昇を抑えることができます。



こまめに体を動かしましょう

- ◎ 座位時間を減らし、活動量を増やしましょう。
 - ・ 体を動かすと、筋肉が血中の糖をエネルギーとして消費するため、血糖値が下がります。
 - ・ 食後 30 分～1 時間に運動すると、食後の血糖値を下げる効果があります。



内臓脂肪を減らしましょう

- ◎ 内臓脂肪が多い場合、減量することで血糖値が改善します。
 - ・ 内臓脂肪を減らすことで、インスリンの分泌能力や働きが改善します。
 - ・ ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を減らします。



食後の血糖値を穏やかに保つことは、食後のパフォーマンスの維持だけでなく、糖尿病の予防につながります。
今日からできることを一つでも始めてみませんか。

