

## 食後高血糖から心臓を守るための食事療法のコツ

### 学歴

日本女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻  
課程卒業

### 免許・資格等

日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門師、日本  
臨床栄養協会サプリメントアドバイザー、葛飾  
糖尿病医会世話人、東京都糖尿病対策推進会議  
委員、月刊糖尿病ライフ「さかえ」編集委員会  
委員、茶道裏千家準教授

### 所属学会等

日本糖尿病学会、日本糖尿病妊娠学会、日本肥満学会、日本病態栄養学会、日  
本臨床栄養協会、日本肥満症治療学会、日本栄養士会、日本マグネシウム学会、  
日本食物繊維学会、東京骨を守る会、日本糖尿病合併症学会、ヨーロッパ糖尿  
病学会、アメリカ糖尿病学会

### 執筆等

平成13年2月11日 NHK BS健康ほっとモーニング「高脂血症」出演  
平成16年5月 "We are up for self-care" Award MVP受賞  
平成16年7月 現代けんこう出版 ヘルスアップ21「糖尿病にならない生き方・  
食べ方・動き方」共同執筆  
平成17年 「患者さんのための糖尿病読本 3」（あづま堂印刷）共著  
平成17年6月9日 NHK「難問解決ご近所の底力」出演 糖尿病患者の栄養指導  
平成18年 「糖尿病」（日本医学館、高齢者のからだと病気シリーズ）共著  
平成18年11月25日初版「図解でよくわかる メタボリックシンドローム」保険同人社 共著



加藤 則子

### 食後高血糖とは？

イメージを描きましょう。ご飯を食べると消化・  
吸収され、血液中に栄養成分が入り、体のすみずみに  
運ばれます。そして成分のひとつであるブドウ糖  
が血液中に増えると、「血糖値が上がる」と言うの  
です。(図1,2 食事と血糖値の関係) 適度に上がり、  
血糖値を一定の範囲内に保つことができれば、安全。  
しかしそのバランスがとれず、血糖値が上がりすぎ  
た状態を高血糖と呼びます。

### どうして高血糖になるの？

必要以上に食べた場合などです。血液中の血糖を  
体の組織の中に取り込むホルモン（インスリン）が  
足りなかったり、働きが悪い場合には血液の中にブ  
ドウ糖が必要以上にたくさんあるため、高い血糖値、  
すなわち高血糖になります。

### どうして高血糖がいけないの？

ブドウ糖は多すぎる状態が続くと、それ自体が血  
管壁に傷害を与えたり、「毒」になるのです。その  
ため動脈硬化が早く進みます。これは庭に置きっぱ  
なしのホースが日に当たり、硬く、色が変わってく  
るのと同じ「劣化」です。高血糖は砂糖漬けの状態  
とも言います。このホースでは水をまくのに力がい  
り、折れ曲がると戻らないのです。

このホースが血管とってください。ほんの少し  
しか流れなかったり、泥のかたまりが詰まってしま  
う状態が心臓のまわりで起こると、狭心症や心筋梗  
塞となるのです。

### 心臓を守るための食事とは？

従ってホースである血管を柔らかな状態に保つこ  
と。血管の中を流れる血液がどろどろと流れの悪い  
状態にしない食事が「心臓を守るための食事」です。  
青魚に含まれるEPAといった成分は血管をやわら  
かくすることが確かめられています。たとえばサバ  
やイワシが良いといわれるのはこのためです。

「毒」による「炎症」を少なくするにはビタミン  
など抗酸化作用のある野菜や果物が必要です。寿司  
だけでなく、大根サラダやキュウリの酢の物もいっ  
しょに食べたほうが良いのです。

肥満の人に多い、インスリンの効きが悪い状態  
ではインスリンが多く出すぎて動脈硬化を進ませます。

白いパンなど精製されたものは血糖値がすぐ高くな  
り、インスリンをたくさん分泌させます。納豆と麦  
ご飯のほうが血糖上昇が遅く、インスリンの量も少  
なくてすむので良いということになります。

### 心臓の病気とは？

狭心症や心筋梗塞といって、心臓のまわりの血管  
の中が狭くなったり、血のかたまりが詰まったりし  
て起こる病気です。これは血液の中の悪玉である  
LDLコレステロールが多く、善玉のHDLコレステ  
ロールが少ないと起こる動脈硬化が原因です。脳の  
血管が詰まれば脳梗塞、足の血管が詰まりかければ  
閉塞性動脈硬化症となります。

この原因は、食生活・運動習慣・喫煙・休息など  
の生活習慣の良し悪しが関係していることがわかっ  
ています。そのため、過食やかたよった食事・過度  
の飲酒はやめ、塩分をとりすぎず、肥満を解消しな  
ければなりません。

(糖尿病や血糖値がやや高めの方のコレステロー  
ルは悪玉のLDLが多く、善玉のHDLが少ない人が  
多いので、当てはまる人は正常値に近づける努力が  
必要です。)

おすすめの食材は「魚類・豆類」ですが、フライ  
ドフィッシュ（タルタルソースがけ）やちくわの天  
ぷらにしないでください。

### 悪い食事はどんな食事？

たとえば、野菜がない献立。ご飯と卵焼きしか食  
べないとか、パンとコーヒーだけという場合。野菜  
の働きは食物繊維の粘性や吸着性により消化・吸収  
を遅らせ、血糖値の急な上昇を抑えてくれること。  
だから卵焼きにはトマト・レタスを添え、パンに  
チーズとキュウリをのせて食べてください。

また肉や卵などの動物性脂肪が多い食品、たとえ  
ばハンバーガー・ホットドック・カツ丼・ステーキ・  
フライドチキンなどはなるべく回数を減らし、食  
べるときにはサラダなど野菜も一緒に食べる努力を  
してください。(図3 カツ丼の栄養バランス)

お昼ご飯にデニッシュとジュースでは、砂糖と精製  
された小麦粉・ショートニング（油脂）の組み合わせ  
になるので中性脂肪が高くなります。サンドイッ  
チと野菜ジュースにしましょう。

帰りに1杯！と立ち寄りお店で、ビールと焼き鳥。これも野菜がなく動物性脂肪が多いから動脈硬化が進みますね。枝豆・トウモロコシ・焼きなす・筑前煮・海藻サラダを選んでください。(アルコールのお代わりはほどほどに！)

### 塩のはなし

血管に圧力をかけるのは血圧。これを高くする一つの要因が塩分の多いものの食べすぎ。塩分のとりすぎは高血圧症を招きます。血管に始終高い圧力がかかると血管壁の損傷が進み、動脈硬化を促進させ、血管が詰まりやすくなるのです。

さて、人間は高齢になると味覚に鈍感になってしまうので、どうしても濃い味を好みがちです。しかし、塩分をたくさんとる人ほど高齢になると収縮期血圧(上の血圧)が上昇するという報告もあります。できるだけ醤油を余分につけないとか、漬け物や佃煮を食べる回数を減らすなどの工夫が必要です。ご飯としらすか納豆とみそ汁・漬け物が朝ご飯、という方は、まだまだ改善が必要です。ほうれん草や小松菜を炒め、塩もしょうゆもかけずにほかのおかずと一緒に食べましょう。

味も見ないでソースやしょうゆをかけていませんか？ 漬け物は野菜だから良いと思っていませんか？ キムチは唐辛子があるから良いと思っていませんか？

減塩のため、1日にみそ汁は1杯。漬け物も1回。梅干しは減塩でも1個1.6gの塩。らっきょうも塩に漬けてから作るの、食べるならほかの食品の塩を少なくしましょう。

青魚が良いといっても干物には塩が多いので、できるだけ生の状態で買って料理してください。塩をふるより、レモン汁など柑橘類を使いましょう。ポン酢も使いすぎには注意が必要です。

### 朝ご飯は昔から食べない……

1日の中で、果物を食べる時間がありますか？ 食べていなかったら朝ご飯の時に食べましょう。バナナなら1本。ミカンなら1日2個が目安です。リンゴやなしだったら半分ぐらい。糖尿病だから果物は食べないというのは誤りです。大事なビタミンや食物繊維が多いので、是非食べてください。ただし、

夕食後にまとめて食べたり、3時に山ほど食べるのでは血糖値を上げすぎてしまいますから、逆効果です。くれぐれも食べる時間と量に注意してください。

夕食が遅く、しかも食べ過ぎると太りやすくなりますね。朝食が食べられない原因にもなります。夕食の1品を朝食に回しましょう。

### 最後に

食後の血糖値を上げない食事って？ まずはゆっくり食べる。野菜をたっぷりいっしょに食べる。まとめて食べ過ぎないこと。砂糖の多いデザートはほんの少しにすることです。

もし体重が多い、たとえばBMI(体重÷身長÷身長)が25kg/m<sup>2</sup>以上ならば、標準体重(BMI=22)に少しでも近づくように、食べる量を減らしてください。過体重は心臓に負担をかけるからです。

「仕事の後はたくさん食べたい。よく動いたから食べて大丈夫。」と思っても本当に必要な量ですか？ 体重は正直です。栄養士と相談してください。

検査は自分を知る手段。食事療法が一番お金のからない治療法です。

### Q1：外食の時に気をつけることは？

野菜がある料理を選ぶ。うどんと炊き込みご飯など炭水化物に偏らない。肉より魚。食べ過ぎない。ゆっくり食べる。お酒を飲み過ぎない。

### Q2：おなかのすいたらどうするの？

お茶を飲む。緑茶、ミルクティやカフェオレ(砂糖なし、またはノンシュガー)と、ころてんやこんにやく料理、低カロリーの寒天ゼリー、スープなどを用意しておく。食事が遅くなる時は牛乳と栄養クッキーなどを食べておく。

### Q3：バナナは朝食に良いの？

朝食を食べないより、バナナを食べた方が良い。価格も手ごろ。持ち運びに便利。ただし、昼・夕食をたっぷり食べたなら体重が減りません。朝ご飯を食べない人にはまず、牛乳1杯から始め、それにバナナ1本、グラノーラ(砂糖なし)半カップの組み合わせがおすすめ。

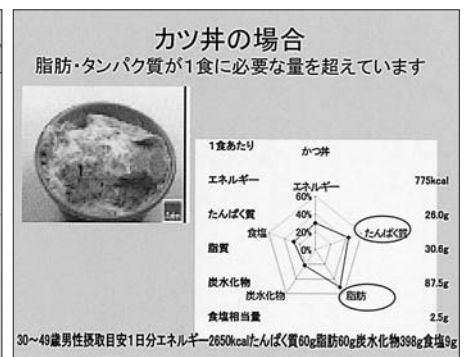
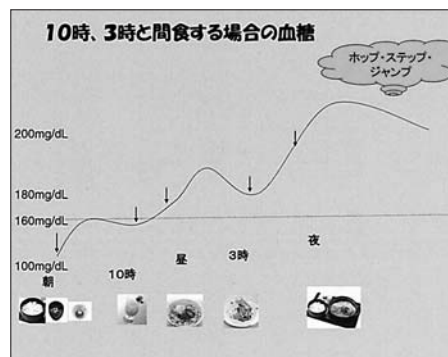
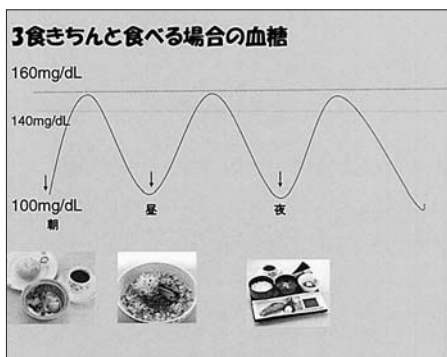


図1、2 食事と血糖値の関係  
(食事をすると血糖値は上がる。食後1時間ぐらいで下がり始める。)

図3 カツ丼の場合