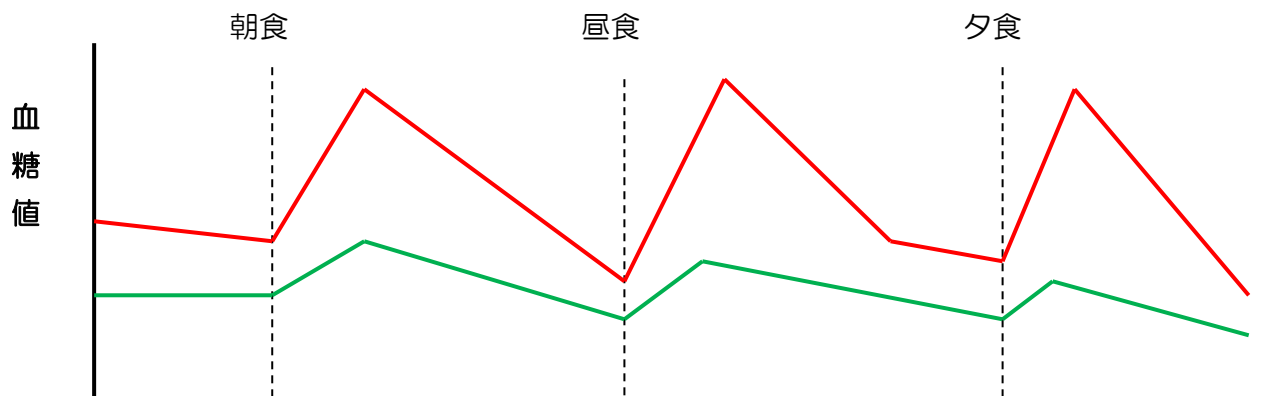


「ご飯の適量」を知って摂取エネルギーバランスを整えましょう

前回、糖質と血糖値の上がり方について述べました。

血糖値を上がり過ぎないようにするための糖質制限、興味のある方も多いと思いますが、今一度理解を深めて血糖コントロールをしていただきたいと思います。

食後高血糖とは・・・



食後の急激な高血糖が血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こす要因とされます。

赤線・・・食後の血糖値が高い状態 <大波>

緑線・・・血糖コントロールは正常で緩やかな変動リズムを保つ <さざ波>

血糖値の乱高下が激しいほど、血管は痛んでいくといわれます。

～食事のできること～

- ・毎日3食、規則正しく食べて血糖値の変動リズムを「さざ波」に保ちましょう。
- ・食物繊維をしっかり摂れる、バランスの良い食事をしましょう。
- ・できるだけ食事時間を一定に保ち、食事を抜かないようにし、極端な空腹や食べ過ぎを防ぐように気をつけましょう。

～ご飯の量と食物繊維～

食後高血糖を防ぐために極端にご飯を減らす必要はありません。

エネルギー確保のためにも1食あたり120～150g＝茶碗にふんわり1杯程度を食べましょう。

精白米に雑穀やもち麦を加えると食物繊維が主食から簡単に摂取できますよ。

ご飯1杯150gあたりの食物繊維

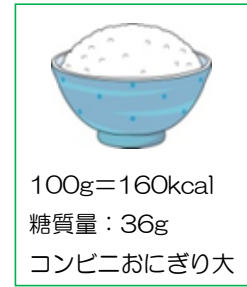
精白米ご飯	0.5g
押し麦入りご飯	1.2g
雑穀入りご飯	1.1g
もち麦入りご飯	2.4g

* 1日に必要な食物繊維量については第39回の情報をご参照下さい。

ご飯の適量は？

★ご飯を減らしているから、お菓子を食べても大丈夫？

ご飯1杯100gのエネルギーは160kcal、糖質は36gです。
ご飯を控えてお菓子を食えると、エネルギーも糖質も多く摂取してしまう可能性があります。
「別腹」はありません・・・



★ご飯を減らしているから、お酒は控えなくても大丈夫？

「糖質オフ」「糖質ゼロ」のお酒も注目されていますが、あくまでもお酒の主成分はアルコール、糖質に気を取られて、飲酒量が増えないように気をつけましょう。
アルコールには血糖値を上げる作用がありませんが、適量を守ることでお酒の肴の食べ過ぎを防ぎ肝臓を守ることができます。
*お酒の適量については、第9回の情報を参照してください。

★ご飯は控えているからお肉は好きなだけ食べても大丈夫？

肉や魚を食べ過ぎたからと言って、すぐに何か問題が起こるわけではありませんが、長期的にはたんぱく質、脂質の摂り過ぎが腎臓に負担をかけたり、動脈硬化のリスクが高まる場合があるので注意が必要だといわれます。
腎機能、コレステロール値などの変化に気をつけましょう。
肉に含まれるたんぱく質は糖質に比べ、血糖値の上がり方は緩やかですが、脂質も多く、エネルギーが高くなり肥満の原因にもなります。

★ご飯もパンもほとんど減らして血糖コントロールするとよい？

ご飯もパンもほとんど食べない極端な糖質制限をした場合、血糖値の上昇抑制や体重の減少は期待できますが、それは一時的なことが多いようです。
継続が難しいからです。
糖質を適量食べることで穏やかな満腹感を得て、余分なものを食べ過ぎず、体調を整えるようにしましょう。

★では、1食のご飯の量を確認しましょう。

- ① 1日のエネルギー摂取量〔必要量〕を計算・・・
身長(m)×身長(m)×22×30=●●kcal
例: $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 30 = 1689 \text{kcal}$
22・・・標準体重を算出する時の指数 30・・・身体活動量(kcal)
- ② 1食の主食でとるエネルギー量を計算してご飯の量に換算
●●÷3食×0.5=△△kcal←1回のご飯のエネルギー
例: $1689 \div 3 \times 0.5 = 281 \text{kcal}$ ・・・約180gのご飯量
食パンなら6枚切り1枚半程度

0.5・・・1回の食事の摂取エネルギーの約半分のエネルギーを糖質から摂取することが望ましい
*右上の100gご飯のエネルギー、糖質量を参照してください。