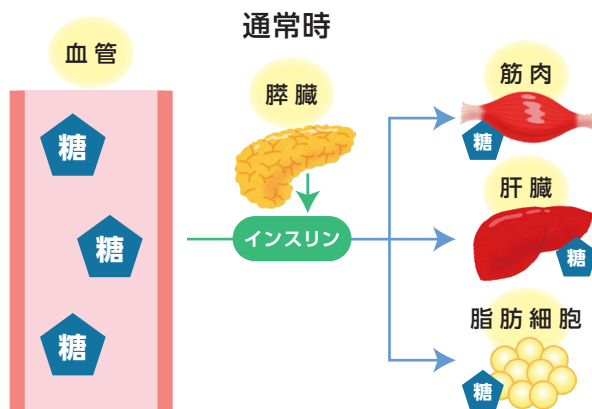


元気の ひきだし

今月は**高血糖とインスリン**についてお話しします。
高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が高い事を言います。ブドウ糖は身体のエネルギーになる大切な栄養素の一つですが、取りすぎると余分なエネルギーとして身体に蓄えられ、肥満の原因になります。

インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモンです。血液中のブドウ糖が増えると膵臓からインスリンが出されます。インスリンの働きによってブドウ糖は肝臓、筋肉、脂肪細胞に吸収され、血糖値を下げています。

**高血糖の原因は
インスリンの働きにある!**

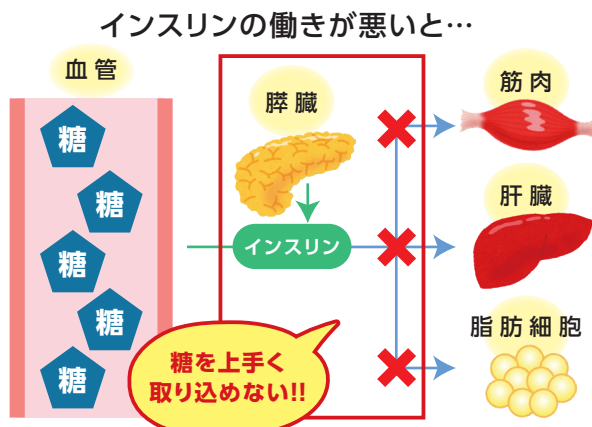


1 インスリンの量が不足している。

暴饮暴食でインスリンが出すぎていたら、歳を重ねるごとに徐々に膵臓が疲れてしまい、インスリンが出にくくなります。

2 インスリンの働きが悪くなっている。(インスリン抵抗性)

肥満によって内臓脂肪が増えると、インスリンの働きを悪くする物質がたくさん作られ、糖を上手く取り込めず、インスリン抵抗性が起こると言われています。そのため、内臓脂肪を減らす事によってインスリン抵抗性が改善する事があります。



そのような状態にならないためにも!

膵臓のインスリン分泌の負担を減らし、インスリンを節約する事が大切です

【食事でできること】

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べる事で一日のインスリン分泌のウォーミングアップとなり、インスリンが素早く分泌されます。

食べる順番に気を付ける

野菜→メイン料理→炭水化物（お米、パンなど）の順番で食べると、血糖値の急激な上昇が抑えられます。

【普段の生活の中でできる事】

食後の運動

筋肉はブドウ糖をエネルギー源としています。食後30分～1時間後に15分以上の軽い有酸素運動をする事で筋肉内のブドウ糖の取り込みが促進され、食後の高血糖を抑えます。

座りっぱなしをやめる

座りっぱなしをやめるだけで血糖コントロールが大きく改善する事が近年分かってきました。30分毎に3分間の歩行、軽い筋トレを行うと、食後の血糖上昇だけでなく夜間まで血糖変動を改善させると言われています。

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217