

あるく健康ニュース 9月号

血糖値

上がりやすい食べ物

皆さんこんにちは。今回は健康的に食事を取るために意識しなければならない、血糖値に関するお話です。

血糖値とは血液の中に糖質がどのくらい含まれているのかを表したものです。そして血糖値は、食事をした後などに高くなりやすい傾向があります。

では、どんな物を食べると血糖値は上がりやすいのでしょうか？

簡単にまとめると、米・パン・麺などの主食や果物などを食べると、血糖値は上がりやすくなります。

例えば、ご飯と野菜中心の食生活をしていると、炭水化物などの糖質を取りすぎてしまい、他に必要なタンパク質や脂質などの栄養素が不足してしまいます。

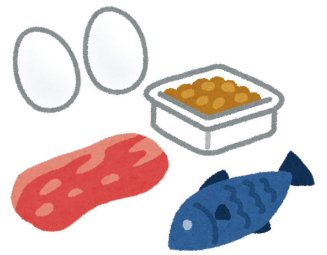
このように、一見健康に良さそうな食事ですが、栄養素が偏っていると血糖値が上がりやすい状態になってしまいます。

それでは、どのような食事をすれば、血糖値の上昇を抑えることができるのでしょうか？

それは、肉や魚などのタンパク質をしっかり摂ることと、時間をかけてよく噛んで食事をする事がポイントです。

肉や魚と言うのは、一見身体に悪そうだと思うかもしれませんが、実は筋肉などの身体に必要な栄養素なのです。

そして、よく噛む事で食べ物の消化を助け、糖の吸収を緩やかにしてくれる作用もあります。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com