

# 青なぎ通信

2021.6.1 (第19号)  
氷見糖尿病対策推進連絡会作成  
事務局：高岡厚生センター氷見支所  
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

\*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

## ★「食べ方」を工夫して、血糖値をコントロール

糖尿病で気をつけなくてはならない血糖値の上昇を抑えるポイントとして、食事の内容や量だけでなく、「食べ方」(順番・スピード)も実践してみましょう。

### 食べ方 その① まず野菜を先に

食事のはじめに食物繊維を多く含む野菜のおかず(副菜)を食べましょう。



※いも類は副菜に含まれますが、血糖値を上げる糖質が多く含まれているので後で食べます。  
※果物は、食後に食べましょう。

#### 積極的にとりたい 食物繊維

食事の始めに野菜などの食物繊維を多く含む食品を食べることで、血糖値の急上昇を緩やかにしてくれます。食物繊維を多く含む食品は、満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防ぎます。

食物繊維を  
多く含む食品



野菜類



きのこ類



海藻類



豆類



こんにゃく

### 食べ方 その② ゆっくりよく噛んで

早食いは、血糖値が急上昇します。  
また、脳が満腹だと感じるのは、食事を始めてから20分以降と言われているため、ゆっくりよく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎます。

意識して  
みましょう!



#### ゆっくり食べるためのポイント

- 食事に食物繊維を多く含む食材を追加
- 食材を大きめにカット
- よく噛んで食べる(目標1口30回!)
- 一口の量を減らす
- 味わって食べる
- 誰かと一緒に食べる
- 食事の時間に余裕を持つ
- 食事の合間に水分をとる