



# Shin-Kobe 糖尿病だより

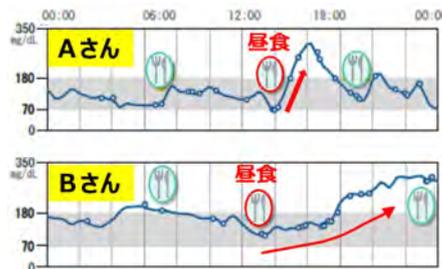
1月号 (Vol.6)

## お昼なに食べた？

「炭水化物」だけが、血糖値を上げるというのは、本当でしょうか？

3大栄養素(タンパク質、糖質、脂質)のうち、糖質(炭水化物)は血糖値を上げると言われていますね。それでは、持続血糖測定器による、2人の糖尿病の方の(予測)血糖値のグラフを見てみましょう。2人のお昼ごはんのメニューはどちらでしょうか？

- ①焼き肉とサラダ(ご飯はガマンして食べなかった！)
- ②うどんとおにぎりセット



Aさんは、食後2時間くらいをピークに急激に血糖が上がっていますが、そのあとは落ち着いていますね。

Bさんは、食後3-4時間経ってから血糖がじわじわと上がり続けていますね。

どちらかの血糖が、より上がっているというよりも、血糖が上がるタイミングが違うということがおわかりでしょうか。正解は、Aさんのお昼ごはんは②、Bさんは①でした。

うどんや米飯、パンなどの炭水化物は、確かに食後2~3時間の血糖を上げます。

しかし、(肉に含まれる)タンパク質や油は血糖を上げないわけではなく、じわじわと血糖を上げるのです。

3大栄養素のうち、これだけが血糖に良いとか、悪いということではないのですね。

糖尿病・内分泌・漢方内科  
新神戸おかだクリニック  
院長：岡田 裕子

電話：078-241-1350