

血糖値の上がりにくい食べ方

血糖値をご存知ですか？

- 血液中に含まれるブドウ糖の濃度を示すのが「血糖値」です。
- 血糖値は1日のなかで変動し、特に食事の後に急上昇することが分かっています。
- 血糖値が高いまま下がらない状態が続くことを高血糖と呼びます。
- 高血糖の状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、脳梗塞など重篤な病気を発症する危険が高まります。

血糖値○×クイズ

答えは下

Q1 定食は丼物より
血糖値が上がりやすい？



Q2 寝坊して、朝食を抜いた。
昼食後に血糖値は上がりやすい？

Q3 雑穀米は白米より
血糖値が上がりやすい？



厚生労働省 e-ヘルスネットを参考に作成

答え Q1 × Q2 ○ Q3 ×

血糖値○×クイズの解説

A1 定食は丼物より血糖値が上がりにくい

ご飯が中心の丼物は、糖質の量が多く血糖値が急上昇してしまいます。
一方、定食はバランスがよく、野菜を組み合わせることで血糖の上昇を抑えることができます。

食事の基本「主食・主菜・副菜」を基本に、
適切な量をバランスよく食べましょう！



A2 朝食を抜くと血糖値が上がりやすい

空腹状態が長く続いた後に食事をとると、食後血糖値が急上昇することが分かっています。

1日3食、規則正しい食事を取りましょう！

A3 雑穀米は白米より血糖値が上がりにくい

雑穀は食物繊維が多く含まれるため、食後血糖値の上昇を抑えてくれます。

血糖値が上がりにくい食品を選びましょう！

〔食物繊維を多く含む食品や
糖質の少ない食品〕



〔甘い飲み物や菓子、菓子パンなど
糖質の多いもの〕



血糖値が上がりにくい

血糖値が上がりやすい

高血糖や糖尿病を予防するためには、食生活以外にも
歩いたり筋トレをする、内臓脂肪を貯めない、たばこを吸わないことが大切です。