

STOP 糖尿病！ 血糖値の上がりにくい食べ方

- 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。

STOP 糖尿病！
血糖値の上がりにくい食べ方

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？



or



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？



or



STOP 糖尿病！ 血糖値の上がりにくい食べ方

○×クイズ解説

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！



STOP 糖尿病！ 血糖値の上がりにくい食べ方

○×クイズ解説

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！

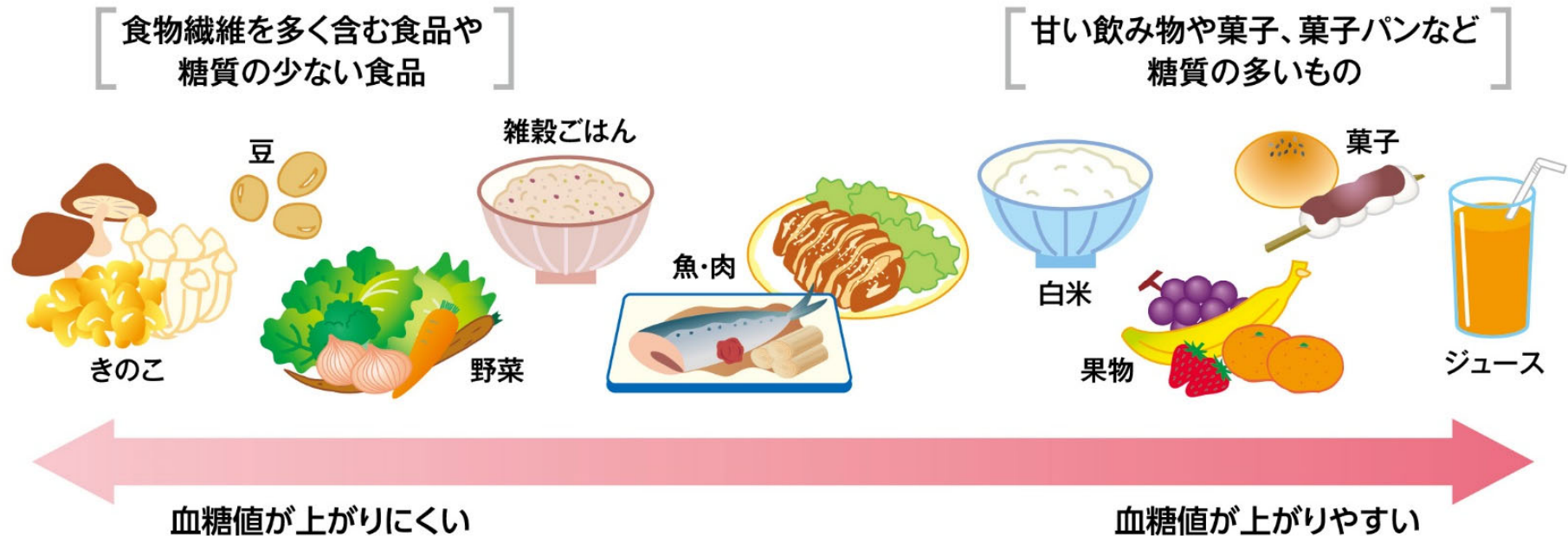
STOP 糖尿病！ 血糖値の上がりにくい食べ方

○×クイズ解説

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！



STOP 糖尿病！
血糖値の上がりにくい食べ方

高血糖や糖尿病を予防するためには
食生活の他にも、以下のようなことが大切です。

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

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！



その他

A3 雑穀米は白米より血糖値が上がりにくい

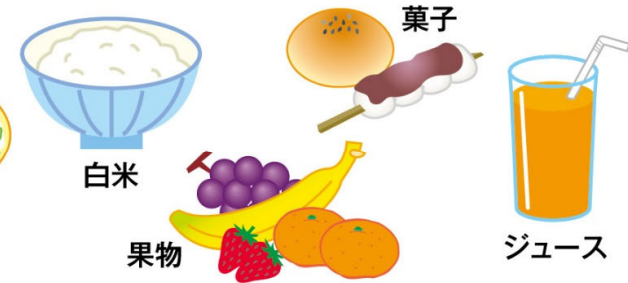
雑穀は食物繊維が多く含まれるため、食後血糖値の上昇を抑えてくれます。

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、食生活の他にも
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。