

## 【 不規則な生活を送るあなたに伝えたい 食生活アドバイス 】

『仕事が忙しくて夕食が遅い時間になってしまう』『料理を作る時間がない』

『交代勤務で食事の時間がバラバラ』など…

生活リズムや食事の時間が不規則な事が影響し、血糖値が上手くコントロール出来ないとお悩みの方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

食事の時間が不規則になる事で血糖値にもバラつきが生じてしまい、結果的に高血糖…

とならないよう、今回は高血糖予防の為に忙しい方でも気軽に取り入れられる食事の摂り方をお伝えさせていただきます。

### 帰宅時間が遅く夕食が遅くなってしまう方

#### ▶問題点

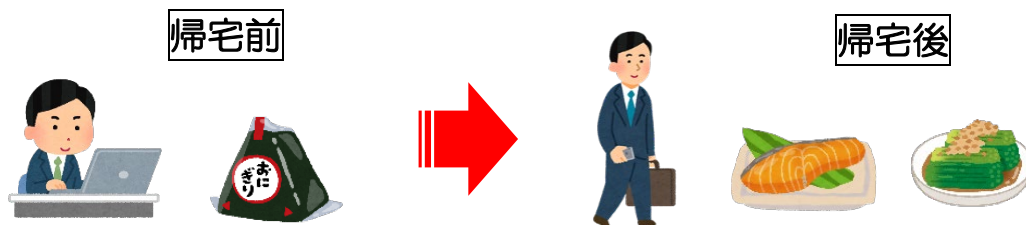
- ・空腹時間が長くなる為、夕食を食べ過ぎてしまう
- ・夜遅い食事は脂肪として蓄積されやすくインスリンが効きにくい身体になってしまう
- ・翌朝まで高血糖状態が続き、空腹感を感じにくく朝食欠食に繋がる

#### ☆防止策

帰宅時間が遅くなってしまう場合は、早めの時間に軽食を摂っておきましょう。

具体的にはおにぎりやサンドイッチ等の炭水化物を夕方頃に摂取します。

そして、帰宅後におかずだけを食べるようにする事で血糖値の上昇を抑えられます。



きちんとした軽食を摂る事が出来ない方は、ナッツ（10粒程度）やカカオのチョコレート（1片）を食べておきましょう。そうすることで空腹感が紛れ、帰宅後の食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。

さらに、炭水化物を減らせる事が出来れば尚良いでしょう。



### 【豆知識】～食事誘発性熱産生（DIT）～

食事誘発性熱産生とは我々が食事を摂った時に消費されるカロリーの事です。

食後身体が温まるのはこの食事誘発性熱産生が影響しています。

しかし、これらで消費されるカロリーの量は朝→深夜にかけて段々と少なくなってしまいます。

その為、同じ食事内容を摂っていても遅くに食べる食事の方が消費されにくくなってしまいます。

少しでも早めの時間に食べる事または夜遅く食事を摂る場合は軽めにしておく事をお勧めします。

## 交代勤務（日勤・夜勤）で食事の時間にバラつきがある方

交代勤務の中でも生活リズムが日勤と同様に確立している場合は概ね問題ありません。

但し、前述の通り帰宅して食事を食べた後にすぐに寝てしまう方や活動量に差がある方は要注意。

特に『日勤週は徒歩通勤だが夜勤週は車通勤をしている』『夜勤週は帰宅後のウォーキングが実施出来ない』という相談をよく受けます。そういった場合には普段と同じ食事を摂っていると血糖値が上がりやすくなりますので、食事量を調整しましょう。

また、家族の帰宅時間に合わせて食事をする方など、食事の時間がバラバラになると血糖値が乱れやすくなります。家族と一緒に食事を摂りたい方は主食（炭水化物）のみ早めの時間に摂っておき、おかずは家族と一緒に食べる。また、休日のみ家族揃って食べる等の工夫をしましょう。

## 自炊する時間がない方

### コンビニの上手な活用方法

近年は健康ブームな事もあり、コンビニで販売されている商品もヘルシーな物が増加しています。

また、個々に栄養価が記載されている為全体量を把握しやすいという利点もあります。

但し、選ぶものによっては油脂類や塩分が多くなってしまう可能性があるため注意が必要です。

### ☆食事はバランス良く！が基本

まずは主食、主菜、副菜が揃っている事が基本です。これらを揃えて食べる事がより良い血糖コントロールに繋がります。まとまった食事が摂れない場合は、豚しゃぶサラダや、野菜炒めなど主菜と副菜を合わせた料理を摂っていただいても構いません。

### ☆脂質が少ない物を選びましょう

脂質は血糖上昇への影響は大きくありませんが、上がった血糖値を下がりやすくするという特徴があります。低血糖を予防したい方にはオススメな栄養素ですが、そうでない方は注意して下さい。

特に夜遅く摂取する脂肪分の高い食事は要注意です。翌日まで血糖値が高い状態のままが続いてしまいます。揚げ物は控え、ドレッシングはノンオイルの物を選ぶと良いでしょう。

## 【コンビニで購入できるオススメ食品】



### ✓ 雑穀おにぎり

雑穀や玄米を使用したおにぎりは普通のおにぎり比べると食物繊維が多く含まれており、血糖の急激な上昇を抑えてくれます。



### ✓ サラダフィッシュ

食べるのが面倒くさいと思われがちな魚料理ですが、こちらは骨も無く手軽に食べる事が出来ます。また、片手でも食べる事ができるので朝食やランチなど忙しい時にもお勧めです。



### ✓ 焼き鳥

フライドチキンと比べ100kcal程度エネルギーを抑える事が出来ます。皮は脂肪分が多いので控えましょう。また、タレにはみりんや砂糖が多く含まれます。味付けは塩を選びましょう。



### ✓ カップデリ

少しずつ色々な食材を摂取できる1品。但し、物によってはポテトやマカロニ等の糖質の多い食品を使用している事もあるので注意しましょう。

カット野菜を取り入れて簡単料理を身に着けよう

スーパーやコンビニ等でも売られているカット野菜や冷凍野菜を使用する事で調理の手間を軽減できます。

100円ショップなどで購入できるシリコンスチーマーを活用したレンジ調理も簡単で素早く野菜を摂る事ができるのでオススメです。

また、蒸して調理を行うので茹でた時と比べて栄養素も損なわれず一石二鳥です。



野菜が多く摂れるものを作り置きしておきましょう

忙しい平日は野菜を食べようと思う余裕がない方もおられるかと思います。

そういった方にオススメなのは作り置きをしておく事です。

『作り置き』と聞くと、大変そうなイメージを持たれる方も

いらっしゃるかもしれませんが、何種類かの野菜を切り分けて

サラダや温野菜の準備をしておく、野菜のたっぷり入ったスープを作っておく等

簡単な作り置きで十分です。時間のある休日などに作っておき週の始めは作り置きした物、

後半はコンビニを活用する事で節約にもなりますね。

主婦の方は一人分の昼食を用意するのが面倒くさい時にもオススメです。



いかがでしたでしょうか。お忙しい皆様だからこそ、食事療法を生活の一部として送っていただきたいという思いから、無理なく手間のかからない食事の摂り方についてお伝えさせていただきました。

今回お伝えした事が皆様のより良い血糖コントロールへ繋がる事をスタッフ一同願っております。

次回9月はリハビリテーション科より『有酸素運動？筋トレ？目標に合わせてやってみよう！』を予定しております。最後までご覧いただきありがとうございました。