

【夏の血糖コントロール術】

梅雨が明け、暑い季節がやってきますね。

『脱水が心配だけど血糖値が高く塩分補給をどうやって行えばいいのか分からない…』

そんな悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

今回は夏の血糖コントロール術をお伝えしたいと思います。

夏場血糖値が上がりやすい原因

その①食事が素麺ばかりに偏ってしまう

暑い夏でもスルスルと手軽に食べられる素麺ですが、ついつい食べ過ぎていませんか。

素麺の主な栄養素は炭水化物です。食べ過ぎは血糖値の上昇を招きます。

また、おかずがなく満足感が得られない事も食べ過ぎる原因の一つかと思います。

肉類や卵などのたんぱく質と野菜を含むおかずと一緒に食べる事でバランスが良くなり、血糖値の急激な上昇も抑えられるので一石二鳥です。



その②脱水予防のためにスポーツドリンクを飲みすぎてしまう

スポーツドリンクには角砂糖 5～7 個分（500ml あたり）の砂糖が含まれています。

清涼飲料水などの液体は身体に吸収されるスピードも特に速く急激に血糖値が上がります。

また、塩分タブレットなどもブドウ糖を含む物が多いため要注意です。

夏場の水分補給はミネラルを含む麦茶と、塩分を含む梅干しがお勧めです。

無糖のスポーツドリンクって実際どうなの？

無糖のスポーツドリンクの甘みは主に人工甘味料が使用されています。

人工甘味料自体は、直接血糖値を上げる事はありません。

但し、その甘みに慣れてしまうと人は甘みを感じにくくなってしまったり、常に身体が甘い物を欲してしまうようになります。

つまり、甘い物を食べる量が増えてしまうということです。

無糖のスポーツドリンクは発熱時やたくさん汗をかく日などに限り活用するようにしましょう。



《飲み物（100ml あたり）に含まれるミネラル量》



〈麦茶〉

エネルギー	1kcal
糖質	0.3g
塩分	0.09g
カリウム	9.5mg



〈経口補水液〉

エネルギー	10kcal
糖質	1.8g
塩分	0.29g
カリウム	78mg



〈スポーツドリンク〉

エネルギー	19kcal
糖質	4.6g
塩分	0.1g
カリウム	8mg

〈無糖スポーツドリンク〉

エネルギー	0kcal
糖質	0g
塩分	0.1g
カリウム	9mg

★水分補給のタイミング★

3 食の食事時に加えて、汗をかきやすい運動、お風呂、就寝の前後などに水分補給する事を心がけましょう。また、利尿作用のあるコーヒーやお酒をよく飲まれる方は、飲んだ後に必ずコップ 1 杯の水を飲むようにしましょう。

その③外が暑くて運動不足になってしまう

普段ウォーキングをしている方もこの時期は中断してしまう方も多いのではないのでしょうか。

活動量が下がると利用される糖の量が少なくなってしまうます。

ストレッチや体操など自宅でも出来る運動を取り入れてみましょう。

また、出かけた際もエレベーターを使わず階段を使用したり、駐車場をいつもより遠くに停めて歩く距離を長くしてみたりと、身体を動かす事を意識した生活をするのも良いですね。



次回 9 月はリハビリテーション科より『糖尿病よ歯周病』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。