



問屋町 第38号

すこ 健やかLetter



発行日：2019年8月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

お盆には、親戚や旧友との食事を楽しんだという人が多くいるかと思いますが、おいしい物をたくさん食べた後は、血糖値の上昇が気になりますが、実は、「低血糖」による病のリスクも見過ごせないのです！

心臓ケア&夜ぐっすりの新常識！

血糖値のカギは間食にあり！

夜、トイレに行きたいわけでもないのによく目が覚めるという人。それ、夜間の「低血糖」が原因かもしれません。

空腹の状態で夕食を夜遅くにガッツリ食べる人や、お酒の後シメをよく食べる人は低血糖のリスクが高く、夜の目覚めだけでなく、心筋梗塞や認知症にもつながることがわかってきました。



血糖値を正常に保つための2つの新常識

- ① お酒を飲んだ後シメを食べると、血糖値が上がり過ぎるほか、エネルギーの取り過ぎにもなるのでやめましょう。
- ② 空腹状態での夜遅くのドカ食いは、低血糖を引き起こし、心筋梗塞や認知症のリスクを高めます。夕食を早く摂れない場合は、空腹を感じたらおにぎりを1個食べるなど軽い間食を摂り、その分夕食の量を控えましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

お酒のシメを食べたくなるワケ



食後に血糖値が上がるのは、炭水化物が肝臓で糖に分解され、血液に流し込まれるからです。ところが、お酒を飲むと、肝臓はアルコールの分解を優先し、炭水化物の分解は後回しにします。なかなか血糖値が上がらないため、脳は栄養が足りないと勘違いし、空腹感が強まり、シメが食べたくなるのです。

もちろん、最終的に炭水化物も分解されるので血糖値は上がりますし、エネルギーの取り過ぎにもなるので、お酒のシメはおすすめできません。

夜遅くのドカ食いは低血糖のリスクを高める

血糖値が上がると、すい臓から「インスリン」というホルモンが出て、糖を脂肪等に吸収させて血糖値を下げます。しかし、夕食が遅くなるなど、空腹感が強い状態で炭水化物を多く摂ると、血糖値は急上昇。すると、インスリンが過剰に出て必要以上に血糖値を下げ、低血糖(およそ70mg/dl以下)に陥ります。するとさらに、血糖値を上げようと交感神経が働き、血管が縮んだり、血液が固まりやすくなります。このため、低血糖が何度も起こると、安眠できないばかりか、血管がダメージを受け、心筋梗塞や認知症につながりやすくなります。

低血糖セルフチェック

低血糖は自覚症状がない場合がほとんどです。下記の2つが該当する人は、低血糖の可能性あります。

- ① 夜寝ている時、目が覚めることがよくある。(トイレではない)
- ② 夜遅くにガッツリご飯を食べる習慣がある。(昼食と夕食の間隔が長い)

低血糖予防「間食のすすめ」

低血糖予防には、

- ① 夕食の時間を早めること。
- ② 炭水化物・脂質の量を控えること。

おすすめは「**軽い間食**」

夕食が遅くなりそうな時は、お腹がすき始めたら、おにぎり1個程を軽く食べ、その分夕食を控えめにしよう。

