



問屋町 第7号

健やかLetter

発行日：平成29年1月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



新しい年が始まりました。本年も問屋町健やかLetter をご愛読くださいますようお願いいたします。今回は、日本人に蔓延する「血糖値の異常」が招く恐ろしい病の実態と、その対策についてお伝えします。あなたも実は…



血糖値スパイクが危ない！

～密かに蔓延する万病の元～



健康診断では「血糖値は正常」だったのに、実は異常があった…最新調査で、日本人の実に14百万人以上に「血糖値スパイク（食後高血糖）」が起きている可能性が明らかとなりました。

血糖値スパイクとは、普段は正常な血糖値が、食後の短時間だけ急上昇するという現象。空腹時に行われる健康診断では気付かれないことが多く、知らない内に体内の重要な血管を傷つけ、突然死の原因となったり、認知症やガンにつながったりします。さらに、この現象は体形に関係なく、老若男女誰にでも起こりうることなのです。

血糖値スパイクの危険性と3つの対策

① 血糖値スパイクの繰り返しで「活性酸素」が発生。血管壁を傷つけて動脈硬化を引き起こす。脳梗塞、心筋梗塞等の突然死につながる他、認知症、がんのリスクを高めるまさに「万病の元」。

② 3つの食事の工夫で血糖値スパイクは解消できる。

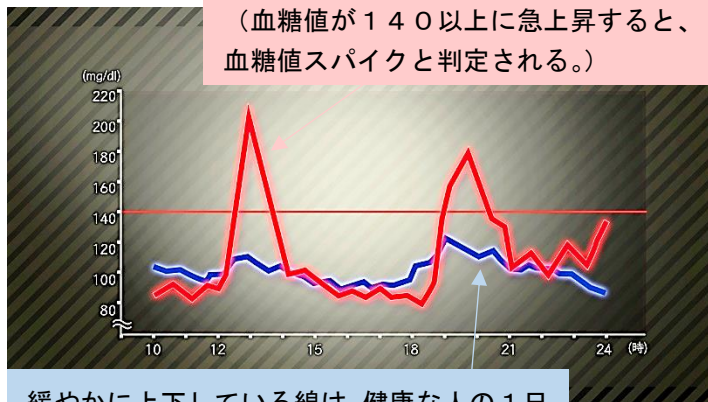
1. 食事は、野菜⇒肉・魚⇒ご飯・パンの順。
2. 朝食を抜かずに3食食べる。
3. 食後すぐちょこちょこ動きをする。



詳しくは裏面をご覧ください。

「万病の元」血糖値スパイク

血糖値スパイクが起きている人は、血糖値の急上昇を食後に起こしている。
(血糖値が140以上に急上昇すると、血糖値スパイクと判定される。)

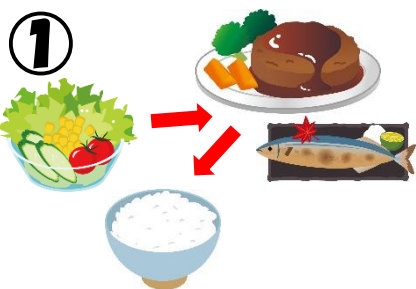


緩やかに上下している線は、健康な人の1日の典型的な血糖値の変化を示している。

血糖値スパイクは、脳梗塞や心筋梗塞につながる動脈硬化を引き起こします。血糖値の急上昇の繰り返しで、細胞から有害物質「活性酸素」が大量に発生し、血管壁を傷つけます。すると、修復しようと免疫細胞が集まり、傷ついた血管壁内に入り込んで壁を厚くし、血管を狭めます。これが動脈硬化です。血糖値スパイクが繰り返されている人は、動脈硬化が至る所で多発するため、突然死のリスクが高まります。

また、認知症やがんのリスクも高めます。通常は、すい臓が分泌するインスリンの働きで細胞が糖を吸収し、血糖値は調整されていますが、体質や生活習慣の乱れでその能力が低下し、血糖値スパイクが生じます。すると、すい臓はインスリンを大量に出し、血糖値を正常に戻そうとしますが、インスリンが多いと有害物質「アミロイドベータ」が脳に蓄積され、アルツハイマー型認知症を引き起こす恐れがあります。さらに、インスリンには細胞を増殖させる働きがあり、がん細胞の増殖を促す危険性もあります。

血糖値スパイク解消のための3つの対策



① 食事は、野菜⇒肉・魚⇒ご飯・パンの順。

食物繊維は糖の吸収を緩やかにし、タンパク質や脂質は胃腸の動きを遅らせるので、糖質の消化吸収に時間がかかり、血糖値の急上昇が抑えられます。



② 朝食を抜かず3食摂る。

しばらく何も食べずにいた後の食事では、血糖値スパイクが一層起きやすくなります。忙しいからと朝食を抜いたりせず、3食きちんと摂りましょう。



③ 食後すぐちょこちょこ動きをする。

食休みをすると、血糖値の高い状態が続いてしまうので、血糖値スパイクを抑えるため、食後すぐ散歩や日常的な動作で良いので体を動かしましょう。