

血糖値が気になるあなたの生活習慣チェックリスト

以下の項目であてはまるものが多いと血糖値は上がりやすくなります

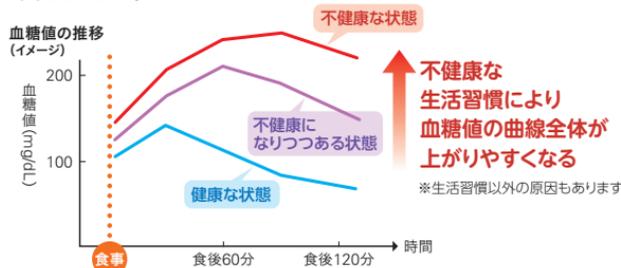
- おやつや糖質やカロリーを気にしない
- 夕食を遅い時間帯に食べる
- 食事を食べるのが速い
- ごはんやパンなどの炭水化物食品が大好き
- 運動をしない
- 太ってお腹が出ている



“血糖値”が高いままだと？

血糖値は、食事の後に一時上昇し、運動すると下がるといったように常に変動していますが、健康な人は一定の範囲内に収まっています。

でも、食べすぎや運動不足といった不健康な生活を続けると、血糖値が高くなりやすくなり、さまざまな不調や病気の原因となります。



血糖値を上げすぎないためには、生活習慣を見直し、日頃から食事と運動に気を付けることが大切です。

“健康”を考えた、

賢い食事
+
おやつ

って、どんなもの？

炭水化物



(20代以上の男女)
日本人の食事摂取基準 2015年版(厚生労働省)

炭水化物は
総エネルギーの
50~65%に

食物繊維



(20代以上の男女)
日本人の食事摂取基準 2015年版(厚生労働省)

食物繊維は
1日17~20g以上、
摂取しましょう

おやつ



食事バランスガイド(農林水産省)

菓子・嗜好飲料は
1日200kcal
までを目安に

糖質が少ない食品



焼きさんま 100g
糖質: **0.2g**
エネルギー: 270kcal



赤ワイン 100ml
糖質: **1.5g**
エネルギー: 73kcal



ゆでたまご 50g(約1個)
糖質: **0.2g**
エネルギー: 76kcal



しめじ 100g(ゆで)
糖質: **1.7g**
エネルギー: 21kcal



ツナ缶 70g(水煮)
糖質: **0.3g**
エネルギー: 68kcal



ウインナー 100g
糖質: **3.0g**
エネルギー: 321kcal



アボカド 100g(約1個分)
糖質: **0.9g**
エネルギー: 187kcal



木綿豆腐 300g(約1丁)
糖質: **3.6g**
エネルギー: 216kcal



プロセスチーズ 100g
糖質: **1.3g**
エネルギー: 339kcal



トマト 100g
糖質: **3.7g**
エネルギー: 19kcal

糖質に注意したい食品



コーラ 500ml
糖質: **57.0g**
エネルギー: 230kcal



さつまいも 60g(約1/3個)
糖質: **18.4g**
エネルギー: 84kcal



ごはん 150g(茶碗約1杯)
糖質: **55.2g**
エネルギー: 252kcal



かぼちゃ 100g(ゆで)
糖質: **17.2g**
エネルギー: 93kcal



ゆでそば 200g(約1食分)
糖質: **48.0g**
エネルギー: 264kcal



りんご 100g
(約1/2個 皮むき、生)
糖質: **14.1g**
エネルギー: 57kcal



ゆでうどん 200g(約1食分)
糖質: **41.6g**
エネルギー: 210kcal



ビール 350ml
糖質: **10.9g**
エネルギー: 140kcal



食パン 60g(6枚切り1枚程度)
糖質: **26.6g**
エネルギー: 158kcal



ケチャップ 30g(大さじ2)
糖質: **7.7g**
エネルギー: 36kcal

※記載の糖質量は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」(文部科学省)掲載の炭水化物量、食物繊維(総量)より算出した目安です(実際の値は、製品、収穫時期等により異なります)

糖質 Q&A



自分がどのくらい糖質を摂ったら良いのかわかりません

A まず普段食べているものとその量を書き出してみましょう。そのとき、炭水化物/たんぱく質/脂質/ビタミン、ミネラルを多く含む食品/調味料/嗜好品(アルコール、菓子、清涼飲料など)で分類してみて、栄養のバランスを細かくチェックしてみます。

各食品のエネルギーや炭水化物、たんぱく質、脂質などの成分は「日本食品標準成分表2015年版(七

訂)」や「食品成分データベース」<http://fooddb.mext.go.jp/>(文部科学省)で調べることができます。そのなかで、炭水化物(糖質と食物繊維の合計)が、全エネルギーの50~65%に収まるようにしましょう。



どうしても主食をしっかり食べたい時は?

A 食事のときは、まず血糖の急速な上昇を防いでくれる食物繊維の多い野菜などから食べるようにし、その後、たんぱく質、主食と食べるようにしましょう。また、

ゆっくりとよく噛めば、腹八分でも満腹感が得られます。それでも、どうしても物足りないときは、糖質を抑えたパンや麺を選ぶようにしましょう。



きちんと食事をしているのに、どうしてもおやつに甘いものが食べたくなったら?

A 間食はチーズやナッツなど、糖質の少ない食品にしたいのですが、どうしても甘いものが食べたくなったら、糖質を低く抑えてある市販のスイーツなどを食べるようにしましょう。