

空腹時血糖値が  
110mg/dl以上!?

# 健康フォーラム



## 50代以上は「高血糖」に要注意

現代人の健康において問題になっているのが血糖値だ。血糖値とは血液中の糖の値のことをいい、この数値が上がると様々な病気を引き起こしてしまう。なんと成人の4人に1人が高血

糖だといわれている。さらに、50代以上になると3人に1人と割合が上がりがり、今後その数は増えていくと予測されている。

高血糖の原因は遺伝によるものもあるが、多くは食生活の乱れや運動不足、ストレスなど生活習慣と深く関わっている。自覚症状があまりないことも増え続ける要因だ。健康診断や人間ドックで血糖値の高さを指摘され、初めて気付く人も多い。

### つらい食事制限や生活習慣の改善が必要とされる前に

#### 気をつけたい生活習慣



体重管理



炭水化物を摂り過ぎず  
バランスのよい食事を



ストレスをためない



適度な運動

血糖値対策とともにライフスタイルを見直すなら、右の図を参考に組み合わせてみてはいかがだろうか。常に血糖値に気をつけていると、健康的でイキイキ

した体になることはもちろん、体や心が軽やかになり、たり、たくさんの得がありそう。高血糖または高血糖予備軍の方はもちろん、そうでない方も、「得をすることが多いなら挑戦しよう」と捉えて、血糖値対策を積極的に取り入れてほしい。

※平成24年国民健康・栄養調査より推計  
(厚生労働省)

年齢を重ねていく中で、どうしても無視できないのが「血糖値」の問題。しかし、普段から体重やおなか周りは気にしていても、血糖値の変化はほとんど自覚できない。将来の一大事を引き起こしかねない血糖値。「やや高め」と診断された段階から、すぐに対策を取ることが肝心だ。

「つい食べ過ぎてしまっ」は禁物

血糖値は食生活が深く関わっている。かつて和食中心だった日本人の食事も、今では欧米化が進み、外食や市販のお弁当、総菜といった便利なものが増えている。その分、意識しないと栄養が偏ってしまったり、野菜不足になりがちに。また、健康には「腹八分目」が良いとわかっていながら、忙しさをストレス、残すのはもったいないからと、つい食べ過ぎてしまっことも多いのではないだろうか。

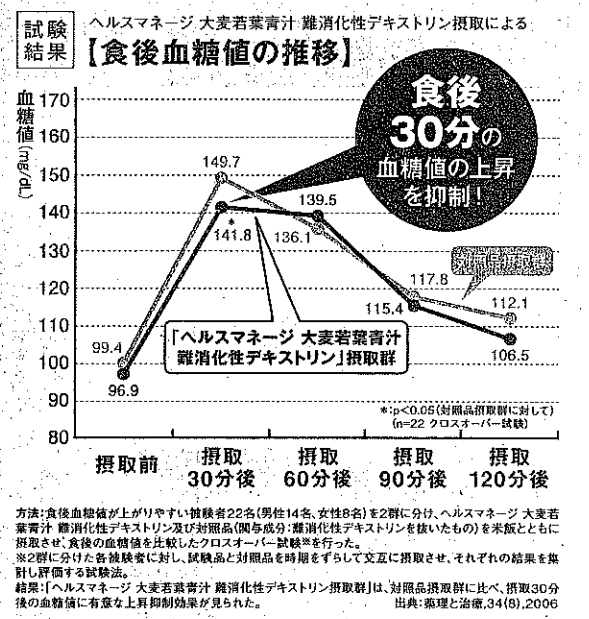
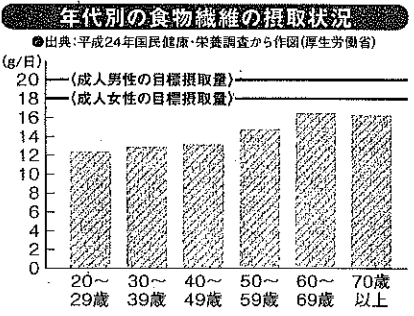
# 「やや高め」から始めたい血糖値対策



血糖値をコントロールするためには、1日3食、栄養バランスを考えた規則正しい食生活を心がけたい。たとえば朝食を抜くと血糖値が上がりやすくなるという。夜は活動量も少ないので、食事の量も控えめにしたい。また、一度にたくさん食べると血糖値がぐんと上がってしまうので、早食いや、食べ過ぎは禁物だ。

第6の栄養素 食物繊維をしっかりと

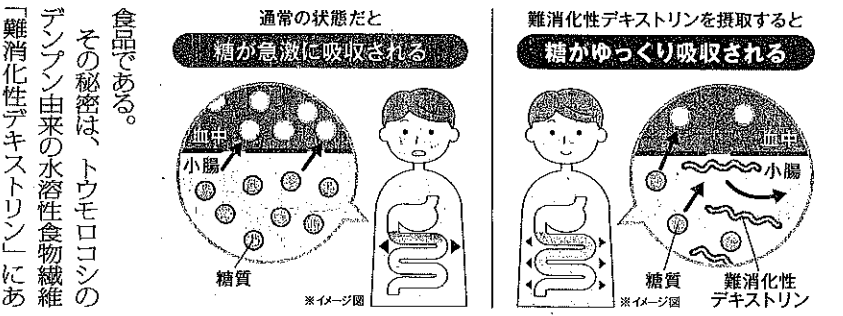
食事から摂れる5大栄養素というものがある。それが糖質、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンの5つ。これに加えて「第6の栄養素」と呼ばれているのが食物繊維だ。これまでも排出を促す働きはよく知られているが、血糖値のコントロールにも関わり、役立つと注目されている。食物繊維は胃や腸でほとんど消化されず、ゆっくり移動する。一緒に食べたものの消化スピード



ドを遅くするため、糖の吸収による血糖値の急激な上昇を抑えることができる。上のグラフが示すように、私たちの食物繊維の摂取量はまだまだ少ない。高齢になるほど、野菜や海藻など食物繊維を多く含むものを食事に取り入れている人が多い。それでも食事だけで1日の目標量を摂ることは難しいといえるだろう。

大正製薬のトクホ 大麦若葉の青汁で手軽に血糖値対策

そこで、血糖値が気になる現代人の健康のために開発されたのが、大正製薬の「ヘルスマネージ 大麦若葉青汁」だ。食後の血糖値の上昇を抑える効果が消費者庁に認められた特定保健用



## 食後30分の血糖値上昇を抑制

。通常は糖質が小腸から血中へ短時間に吸収されるため、食後の血糖値が急激に上がってしまう。難消化性デキストリンを摂取すると、時間をかけてゆっくり吸収されるので、食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができるのだ。

飲みやすく 毎日の健康維持に

原料の大麦若葉は、阿蘇地方などで有機栽培されている九州産のものだけを使用している。食物繊維をはじめ、鉄分や葉酸、ビタミンB2などの栄養をバランスよく含み、えぐみが少なく、自然な甘さもある青汁に最適な素材だ。

発売以来、1杯でレタス約1.6個分の食物繊維が摂れ、手軽に血糖値対策ができる大好評。また抹茶配合により、青汁とは思えないほど口当たりがまろやかで、爽やかな味わい。おいしく続けられることも大きな魅力になっている。

