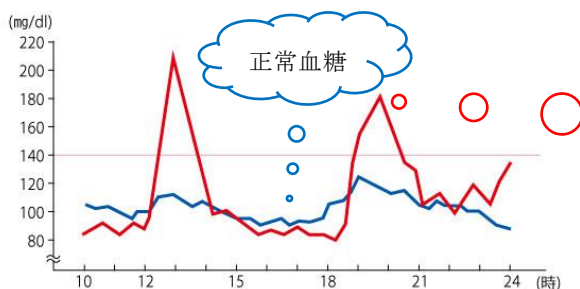


血糖値スパイク（食後高血糖）が危ない！

～～～心筋梗塞・脳梗塞・がん・認知症などのリスクが高まる～～～



とがった針の様な血糖上昇！
血糖値が 140mg/dl 以上に
上昇すると「血糖値スパイク」

「食後1～2時間だけ血糖値が急上昇し、また正常値に戻る」それが、最近話題の血糖値スパイクです。最新調査では、1400 万人以上に「血糖値スパイク」が生じている可能性が明らかになりました。

血糖値スパイクが度々起こると、動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こすリスクが高まります。また、大腸がんにも最大 3 倍程度かかりやすいという報告や、アルツハイマー型認知症を発症するとも言われています。さらに、血糖値スパイク後の急激な血糖値低下のため、「低血糖様症状(強い空腹感、頭痛、イライラ感、集中力・判断力の低下)」が現れ、仕事の効率が低下することもあります。

～～～～～どうすれば、血糖値スパイクを予防できるの？～～～～～

◆野菜から食べよう

食物繊維を多く含む野菜などを最初に食べると、糖の吸収が遅くなります。



◆朝ごはんを抜かない

絶食後の食事は、糖の吸収が高まり血糖値スパイクが一層起きやすくなります。忙しくても、きちんと3食食べることが大事です。

◆食後の運動が効果的

食後は、胃腸の血流が増大、糖質が腸から吸収されて、血糖値が急速に上昇します。この間に体を動かすと、四肢の筋肉などへの血液が増え胃腸の活動が低下することで、糖質の吸収に時間がかかり、血糖値スパイクが抑えられます。