

凍える冬を乗り越えて、暖かく
生命の芽吹く季節がやってき
ました!

やる気いっぱい、元気
いっぱいで、楽しくス
ポーツ、カラダ作りに
チャレンジしましょうね
~\(^ω^)/~

もちろんスタッフ一
同、コロナ対策も更に気を
抜かず、キッチリ感染対策を
施して、皆様のスポーツ活動を
応援してまいります(^!)

ご来所の際は皆様お手数ですが、引き続き
マスク着用、手指の消毒、検温へのご協力をお
願い致します m(_ _)m

4月号

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信



コロナに
負けるな!



トレ通コラム

食後高血糖の予防



血糖値は食後に高くなり、空腹時に低下するのが普通です。空腹時血糖値が正常であつても、**食後の血糖値のみが糖尿病の方と同程度(200mg/d)に上昇することがあります。この状態が「食後高血糖」**です。食後高血糖を放置しておく、やがて空腹時血糖値も高くなり、**糖尿病へと進展**してしまいます。今回は食後高血糖の予防方法をご紹介します。

ゆっくり良く噛んで食べましょう

ゆっくり食べることで、食べ物が緩やかに消化・吸収され、血糖コントロールも良くなります。また、しっかり噛んで食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことが出来ます。

食べる順番に気をつけましょう

◎**食材の組み合わせにも注意しましょう!**
ご飯やパンの糖分を含む主食には、納豆やチーズ、乳製品など高たんぱく食材のおかずや、消化吸收を遅らせる働きのある酢の物を組み合わせると、血糖値の急上昇が抑えられます。



1食抜いたり、夜食は控えましょう



NG!

欠食すると次の食事で血糖値が上がりやすくなります。
また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので、要注意です。

食後に散歩など 軽い運動をしましょう

血液中の糖が筋肉へ運ばれ、エネルギーとなって使われるので、血糖値が下がります。食後の掃除や散歩などがおすすめです。



食べる順番に気をつけましょう

いきなり糖質たっぷりの主食からではなく、野菜や海藻を先に食べる食べ方がおすすめです。後から食べる主食の糖分がゆっくりと吸収されます。食べる順番によって血糖値の動きは大きく変わります。

① **はじめに…野菜・海藻・きのこ・こんにやく**

② **次に…魚介・肉・卵・大豆製品・乳製品**

③ **最後に…穀類・いも類・豆・果物**

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608