

# 血糖値スパイク

## 気をつける!!

連載②

# 食後の上昇を抑える、変動の波をなだらかにする



石橋 健一  
「医療法人社団 健隆会 石橋医院（世田谷区）」院長、東京慈恵会医科大学卒。公益財団法人日本国際医学協会理事長。

かし、数値は同じでも、血糖値が上がったり下がったりのは波が激しい人の方が、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まってしまうのです」とは、糖尿病に詳しい（医）健隆会 石橋健一院長。

「食後高血糖」や「血糖値スパイク」を予防できるのだろうか。石橋院長は、その予防のコツとして次の5カ条を挙げる。①糖質に偏らない食事をする。②朝食を食べない。③野菜（食物繊維）を先に食べる。④夕食は早めに（睡眠の2時間以上前に夕食を済ませること）。⑤

だが、働き盛りの年代は食事もおろそかになりがちで、実際にはなかなか実行できないことが多い。

「そんな人は、食事の時に特に定健用食品のグアバ葉ポリフェノール入り茶飲料でも食後血糖値を有意に抑制することが認められました。小腸での糖質分解酵素の働きを阻害し、血中に糖が取り込まれるのを抑えてくれるのです」

お茶として食事の時に飲むだけでなので簡単だし、安心して始められるだろう。もちろん、食生活の改善も忘れず（次回は11月7日掲載）

糖尿病は、神経障害や網膜

症、さらには腎症などの合併症を引き起こすが、糖尿病に

## 良質な血糖値の

## コントロールが重要

「血糖値の変動の波が大きい」「血糖値スパイク」と呼ばれる状態が続くと200mg/dlを行ったり来

ば、大きな血管の動脈硬化を

進行させ、心筋梗塞や脳梗塞

「血糖値の変動の波が大きい」「血糖値スパイク」と呼ばれる状態が続くと200mg/dlを行ったり来



「血糖値の変動の波が大きい」「血糖値スパイク」と呼ばれる状態が続くと200mg/dlを行ったり来