

血糖値スパイクへの対策

食後に急激な高血糖にならないためには下記の注意が欠かせません・・・

1. どんな主食～食材を選んでいくか？

玄米も白米も糖質量としては大差ありません。しかし、玄米はゆっくり吸収するため、血糖が急上昇しない違いがあります。

「グリセミック指標とは、血糖値の上昇の度合いを、ブドウ糖 100 とした対比です。白米は 80 に対し玄米は 55 低い。パン 92、うどん 85、菓子 80 と高い。バナナ 55、肉・魚 40、リンゴなど果物 30、海藻 10 などと低く血糖上昇が抑えられます（右図）。



2. **食事の順番**？まず野菜から食べて、次に魚や肉をとる、最後にご飯をモミワカメなどと一緒に食べる。即ち、炭水化物を一番後に食べると、血糖上昇が抑えられます。

まず、朝食をスムージーかジュースだけにした少食法～半日断食を始め、次に夕食をご飯三口ぐらいに抑える工夫をしましょう。空腹そのものが、細胞の危機感を刺激して免疫力や長寿遺伝子を活性化させます。

3. **早食いを止めて**、一口 30 回以上噛むことです。唾液が増え消化吸収に貢献します。

4. **食後の15分間**、ちょこちょこ動きをして血糖を消耗して、血糖値を上げない。

5. **少食は**、睡眠も少なくてすみ熟睡できます。