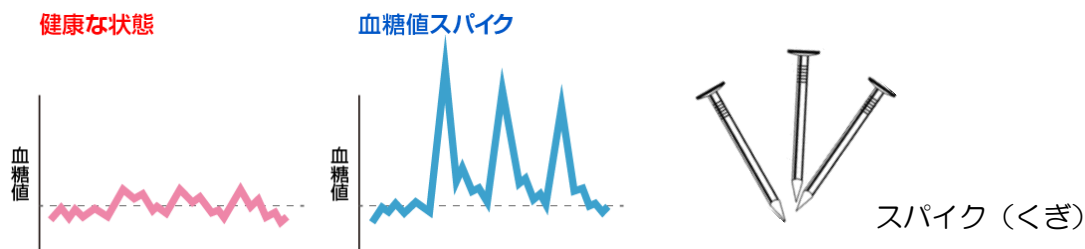


毎年やってくる暑い夏、いかがお過ごしでしょうか。

夏になると食欲が落ち、そうめんばかりを食べたり、ジュースやアイスを食べる機会が増えたり・・・お心当たりはありませんか?! 糖質中心のお食事は、**食後の急激な血糖上昇**につながります!

みなさんは、“**血糖値スパイク**”という言葉聞いたことはありますか?  
血液検査では問題なくても、実は隠れて起こっている場合があります。



血糖値スパイクとは、スパイク（釘）のように、食後に血糖値が急上昇し、その後に急降下することを言います。血糖値の平均を表すHbA1cの値は正常のままのことが多いです。食後の高血糖により**動脈硬化**の進行が早まるとの報告もあるため注意が必要です。

## 血糖値スパイクを予防する食習慣

### ①野菜を先に食べる

食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。



### ②糖類を控える

砂糖など糖類は吸収されやすく、急激に血糖値が上がります。砂糖が多いお菓子やジュースは控えめにしましょう。

### ③早食いをやめる



## \*夏の水分補給と食事\*

熱中症対策としてこまめな水分補給はとても大切です。しかし、スポーツドリンクや味付の水には**砂糖**がたくさん含まれています。飲み過ぎには注意しましょう! 水分補給は**お茶**や**水**でしっかりと摂りましょう。

スポーツドリンク 500mlあたり 糖質 **30g**  
味付ウォーター 500mlあたり 糖質 **25g**



### 熱中症対策

- ①こまめな水分補給
- ②エアコンや扇風機などを利用し部屋を適温にする
- ③冷却グッズを使用する など



また、夏バテ予防に一番大切なのは、栄養をしっかりと摂ることです。**主食、主菜、副菜**のそろったバランスの良い食事にしましょう。

**主食**：ご飯・パン・麺



**主菜**：魚・肉・卵・大豆製品・乳製品



**副菜**：野菜・海藻・きのこ



食べてはいけない物はありませんが、食べる**頻度**と**量**に注意しましょう!!

