

エピソード
3

急上昇で血管ボロボロ!?

「血糖値」にご注意を

血糖妖精シュガー編

監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授

6月号で
弱体化した
血圧將軍ソルト。

愛造さん、少しは
濃い味の食べ物を
控えるように
なっただけ。

愛造さん(50代)
生粋の愛知人。
メタボだが自分は
健康だと思っている。

ハチ丸
尾張徳川の
⑧を名に持つ
愛造さんの健康ナビ。



詳しい攻略法は
次のページへ!



血糖値 編

血糖値の
診断基準

空腹時血糖 70～99mg/dL かつ HbA1c 5.5%以下

日本人間ドック・予防医療学会判定区分(2026)

あいち **健診** クエスト

「**血糖値スパイク**」を防いで、
血管を守れ!

血糖妖精
シュガー



攻略 ポイント

血糖値が高いと何が危険?

血糖値を示す数値の主なものは、HbA1cと空腹時血糖。特に過去1～2カ月の血糖値の平均を示すHbA1cには注意が必要です。数値が高いほど、継続的にすい臓や血管壁に負担がかかり、糖尿病や血管系の疾患リスクが上がります。また、食後に血糖値が急上昇・急降下する「血糖値スパイク」を繰り返すことでも血管が傷つき、心筋梗塞・脳梗塞や、糖尿病性合併症を引き起こす危険性が高まります。



食後15分ウォーク! これだけで変わる

食後15～30分以内に軽く歩くだけで、筋肉が血液中の糖を消費し、血糖値の急上昇を抑えることができます。激しい運動は不要。ゆっくりでもいいので、食後に歩く習慣をつけることが大切です。エレベーターより階段、近距離は車を使わないなど日常のちょっとした工夫も効果的です。

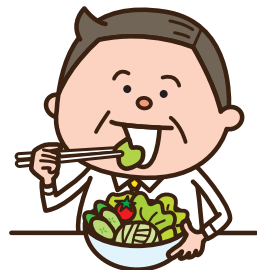


実践しよう!

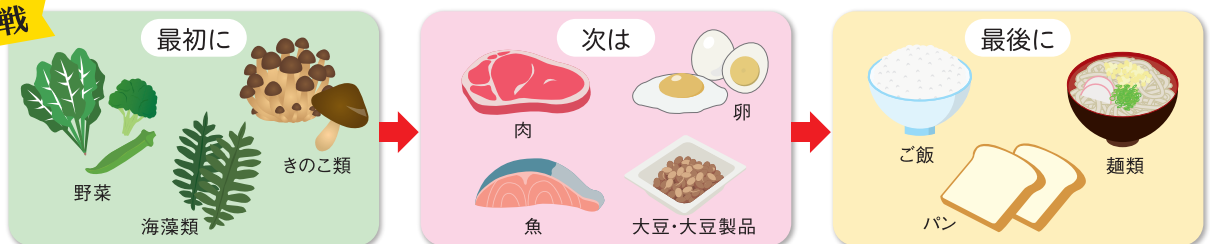
野菜 → たんぱく質 → 糖質 の 順番で食べる

食べる順番を変えるだけで血糖値の上がり方は変わります。

まずは **食物繊維** (野菜・海藻類・きのこ類)、次に **たんぱく質** (肉・魚・卵・大豆・大豆製品)、最後に **糖質** (ご飯・パン・麺類) の順に食べると、糖の吸収が緩やかになります。



作戦



甘い飲み物は特に注意! 基本は水・お茶・無糖

胃で消化するプロセスに時間がかかる固形物に比べ、液体はすぐに消化・吸収されてしまうため、血糖値スパイクが起こりやすくなります。

缶コーヒー(微糖)・清涼飲料水・スポーツドリンクなどには大量の糖分が含まれています。これらを水や無糖のお茶に替えるだけで血糖管理が可能に。まずは「1日この1本」を減らすところから始めましょう。



ちょっとした工夫で
ガマンせんでも
よくなるんだな



継続することが
大切だからね!



アブラ! 脂! 油!

脂質の鬼オイリーが登場!

お楽しみに!