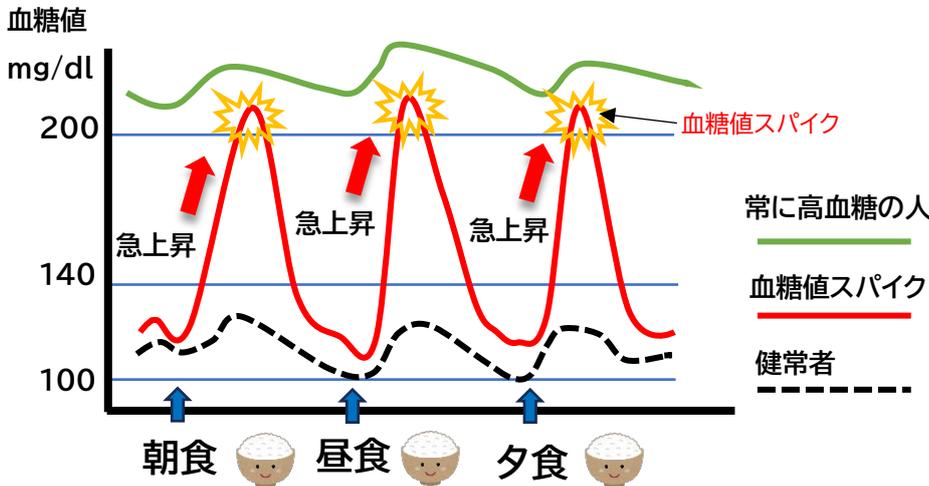


# 気が付かない血糖値スパイク

短い時間でも血糖値が異常に高いことで血管を傷めてしまいます

血糖値スパイクとは、食後に急激に血糖値が上がることを言います。普段血糖値が安定している方に多い傾向がありますが、食後急激に危険なゾーンまで上昇した血糖値が次の食事までに平常値に戻っていることが特徴です。



血糖値スパイクは空腹時血糖値ではわからないためなかなか発見されず、見逃されやすい！

## 《血糖値スパイクを起こしやすい人の特徴》

- 炭水化物（米飯、パン、麺類）をたくさん食べる
- 食べる速度が速い
- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 運動不足
- 3食摂らない習慣がある（朝食を抜くなど）



若葉萌える好季節となりました。今年も夏の訪れが早そうです。熱中症対策は早めに行いましょう。

筑後市立病院  
糖尿病委員会発行

気が付かない血糖スパイクを知るためには、自分の血糖値の変動を知ることが大切です。

24時間の血糖の変動を把握することができる測定器があります。（リブレプロなど）

\*当院で取り扱っております。主治医にご相談ください。



## 血糖値を上げにくい食生活！！

肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質も一緒に食べる。  
ゆっくりよく噛んで食べる。  
海藻、キノコ、野菜類など食物繊維を最初に食べましょう。



## 今月のおやつ

### 醤油せんべい（1枚 23g）

カロリー：86kcal  
炭水化物：19.1g  
脂質：0.2g  
たんぱく質：1.8g  
塩分：0.4g

おせんべい1枚でも炭水化物の量は意外に多いので、食べ過ぎには注意しましょう。塩味より醤油味の方が塩分は多いです。

## 外来糖尿病教室のお知らせ

6月4日（火曜日）  
13時～14時  
「フットケア」  
「夏を快適に乗りきる」  
予約・お問い合わせ  
内科外来

## 糖尿病試食会のお知らせ

8月22日（木曜日）  
12:30時～13:30時  
「運動療法について」  
参加費：550円  
予約・お問い合わせ  
栄養管理室