

Vol.79 栄養だより

2024.4

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：食事時間と糖尿病の関係～いつ食べるか？に注目～

春は仕事など生活環境が変化し、生活リズムが乱れがちです。仕事が忙しく、夕食が遅くなる方も多いのではないのでしょうか？

食事は量・バランスだけでなく、いつ食べるのかも重要です。今回は食事時間と血糖値の関係、夕食が遅い場合の工夫について特集します。

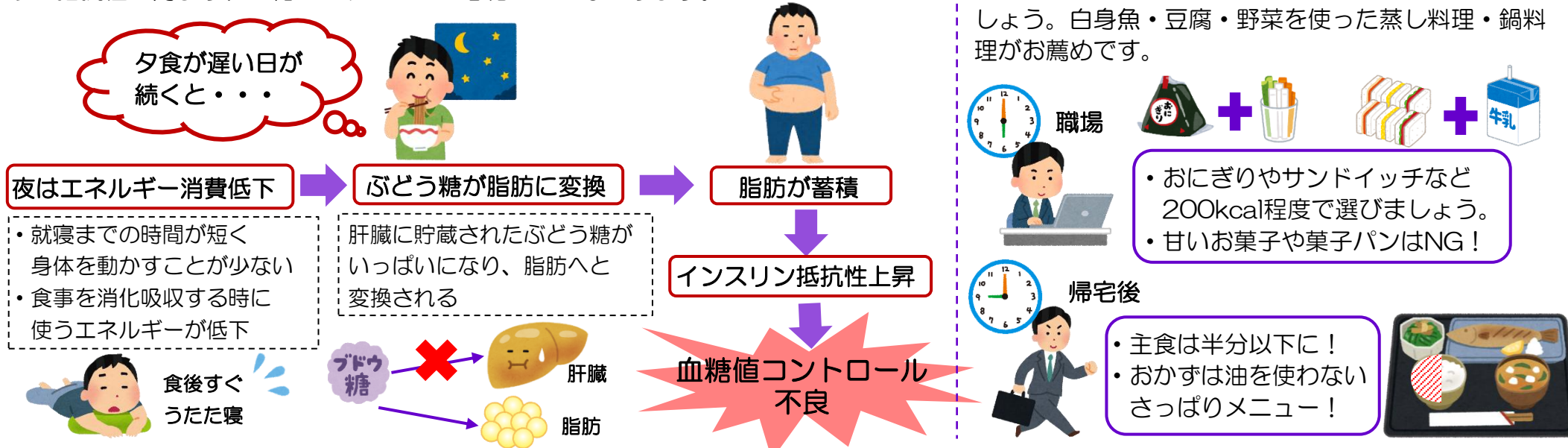
夕食が遅いのはなんであかんの？

夕食が遅いと昼食からの空腹時間が長い、また夜は朝昼と比較しエネルギー消費が低下していることで食後高血糖が続きやすくなります。そして夕食後は寝るだけで身体を動かすことが少ないので、食後に肝臓・筋肉に取り込まれたぶどう糖はあまり消費されず、グリコーゲンとして貯蔵されます。夕食が遅い日々が続くと、消費されずに貯蔵されたグリコーゲンは脂肪に変換されます。その結果、脂肪が蓄積され肥満に、そしてインスリン抵抗性が高まり、血糖コントロールが悪化へとつながります。

夕食が遅くなる時どうする？

夕食を遅い時間帯に一度に食べるより、夕食を夕方と夜に2回に分けて食べた方が血糖値の上昇が緩やかになります。

夕食がどうしても遅くなる場合は、夕方に職場でおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後は主食を減らし、あっさりとしたおかずを食べるようにしましょう。白身魚・豆腐・野菜を使った蒸し料理・鍋料理がおすすめです。



職場



- おにぎりやサンドイッチなど200kcal程度で選びましょう。
- 甘いお菓子や菓子パンはNG！



帰宅後

- 主食は半分以下に！
- おかずは油を使わないさっぱりメニュー！



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

