

今年もあと 2 か月程となりました。この 1 年、どのようにすごされましたか？今の内にやり残した課題があるなら、しっかり計画たててラストスパート！

もちろん、筋トレ、ダイエット、体力作りなどのトレーニング計画も寒さ本番となる前に整えておきましょう♪

2024年
11月号

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

その際はトレーニングルームを是非ご活用ください！

効率的で効果的なプログラムの組み方や、器具やマシンの使い方、当施設をご利用の際の、イベントや館内設備について、ご質問、ご相談などございましたら、どうぞ私たちスタッフにお気軽にお声かけ、お問い合わせください！



11月15日は
七五三！



11月23日は
勤労感謝の日



トレ通コラム 食後高血糖を予防しよう



血糖値は通常、食後に高くなり、空腹時に低下します。空腹時血糖値が正常であったとしても、食後の血糖値のみが糖尿病の方と同程度に上昇することがあります。この状態が「食後高血糖」です。食後高血糖を放置しておくと、やがて空腹時血糖値も高くなり、糖尿病へと進展してしまいます。今回は食後高血糖の予防方法をご紹介します。

食後高血糖って？

ご飯やパン、いも類などに含まれる糖質を摂取すると、食後に消化吸収されてブドウ糖となり、それが血液中に取り込まれることで、血糖値が上がります。血糖値が上がると、すい臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、インスリンの働きによって、食後 2 時間以内に血糖値が正常な状態へ下がります。しかし、**食事をしてから 2 時間たっても血糖値が下がらず、140mg/dl 以上と高い状態になることがあります、この状態を「食後高血糖」といいます。**



食後高血糖の影響は？

食後高血糖になると、「かくれ糖尿病」や「動脈硬化」になるなどの影響があります。空腹時に血糖値が正常な状態でも、食後の血糖値だけ大きく上昇する場合は「かくれ糖尿病」ともいわれ、放置していると**糖尿病になるリスク**が高まります。また、空腹時と食後で血糖値の差が大きいと、血管の壁が傷つき、動脈硬化が進行することで、**心筋梗塞や脳卒中の危険性**が高まります。



血糖値の上昇を緩やかにするには？

バランスの
良い食事

欠食を
しない

よく噛んで
食べる

食後に
運動をする



食物繊維には血糖値の急上昇を抑える作用があり、野菜類や海藻類、きのこ類に豊富に含まれています。食後高血糖予防のためにも、**副菜(食物繊維)→主菜→主食(とうもろこし・いも類を含む)の順番での食べ方が理想的**です。また、食物繊維を摂った後、主食に豊富に含まれる炭水化物が腸に入るまでの時間が短いと、食物繊維の効果が発揮できません。そのため、副菜は 5 分以上かけて食べ、主食までの時間を少し空けましょう。副菜だけで満腹になりがちな方や、筋肉量の低下が気になる方は、副菜と主菜(たんぱく質)を同時に食べてみましょう。**たんぱく質は筋肉や身体づくりの元となるため、毎食摂ることが大切です。**

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608