

間食と血糖値

食事の量を減らしてでも間食を食べたいという女性も多いのでは？ 適度な間食はよい気分転換になりますが、とり方を間違えれば、血糖値を急上昇させ、疲労感や肥満、生活習慣病の原因になります。

女性の
健康管理

間食が間食を呼ぶ!?

疲れたときやひと息つきたいときに、ついつい手が出るチョコレートやクッキー、おせんべい。でも、これらのお菓子が疲労感や空腹感の原因かもしれないと知っていますか？

血糖値を急上昇させる食品は、血糖値の急降下も引き起こすので、血糖値が安定しない状態となり、空腹感、疲労感、仕事中の眠気などを招く原因となることがあります。



間食はとり方が大切

では間食は一切とらない方がよいかというと、そうではありません。例えば残業などで昼食と夕食の間隔が空きすぎると、夕食時に一気に血糖値が上昇してしまいます。こんなときは、午後から夕方のタイミングで、血糖値を上げにくい食品をとると血糖値が安定し、空腹感や疲労感が解消されます。また、夕食の食べすぎも防ぐことができるので、肥満予防にもつながります。

間食にはこんな食品がおすすめ!

血糖値の上昇・降下がゆるやかな食品を選んで、かしこく間食をとりましょう。



こんな方法でムリなく+10分

●バスや電車はひとつ手前で降り、ひとつ先から乗る



●エレベーターではなく階段を利用する



●用件があるときは自分で出向く



●昼休みは少し遠くのお店でランチをとる



●帰宅後や休日に家族で近所を散歩する



●買いものは車を使わず徒歩で行く



CHALLENGE
プラス テン
今日からはじめる +10

10分多く歩こう

日本人の平均歩数は、男性7,139歩、女性6,257歩。国民健康づくり運動である第二次「健康日本21」の目標値は男性9,000歩、女性8,500歩(20~64歳)ですから、もう少し歩数を増やしたいところです。ふだんの生活に少し工夫をして、まずはいつもより10分多く歩いてみませんか？

ココカラ +10分 プラス・テン
+10(プラス・テン)で、アクティブに!

厚生労働省は、健康寿命をのばすために、今より10分多く、毎日からだを動かす(+10する)ことを推奨しています。