



昨年から続くコロナ禍による生活変化で、糖尿病リスクが高い生活に陥っていませんか？ 偏った食事、運動不足、ストレス過多など、血糖値を上げるこれらのリスクを今すぐ改善して、糖尿病の発症・悪化を防ぎましょう。

新型コロナの重症化にも関わる糖尿病

糖尿病は、新型コロナウイルス感染症を重症化させるリスクの1つと考えられ、感染した場合の死亡リスクが2～3倍に上昇するとされています。しかし、各国の研究では、糖尿病であっても「血糖値が良好にコントロールされていれば重症化リスクは上昇しない」と報告されています。

糖尿病の人はもちろん、予備群の人も、普段から血糖値を上げない生活習慣を心がけることが大切です。

血糖値が上がりやすい日常の習慣

食習慣

- ついつい食べすぎたり、飲みすぎたりしている
- 栄養バランスが偏っている
- 食事の時間が不規則になった

食べすぎや飲みすぎ、特に糖質のとりすぎは、ダイレクトに血糖値を上昇させる。また、食事を抜くと、反動で食後の血糖値が急上昇する。

運動不足

- リモートワークで通勤がなくなり、歩く機会が減った
- 外出自粛もあり、運動する機会が減った
- デスクワーク中心で体を動かす機会が少ない

血糖を取り込む筋肉の活動量が減ると、血糖値が上昇する。また、運動不足によって内臓脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる。

ストレス

- 感染への不安や恐怖が続いている
- 人と会う機会が減り、孤独を感じる
- 経済的な不安、将来への不安が増した

ストレスが過剰になると自律神経は交感神経が優位になり、インスリンの分泌を抑制したり、効きを悪くしたりするホルモンを増やして血糖値を上昇させる。

高血糖を防ぐ生活習慣を身につけよう

血糖値を上げる危険因子は、日々の生活習慣を見直し改善することで減らすことができます。血糖値をコントロールして、糖尿病の発症と重症化を食い止めましょう。

食生活を見直そう

●糖質は控えめに

糖質は甘いものだけでなく、ごはんやパンなどの主食にも多く含まれているので注意が必要です。

また、同じ量の糖質をとる場合、たんぱく質や脂質、野菜と一緒に食べた方が血糖値の上昇を抑えられることがわかっています。とくに忙しい朝や昼は、主食オノリーのメニューにならないよう工夫しましょう。

食べ合わせの工夫	
トースト 卵やハム、チーズをプラスする	ごはん 納豆やサラダ、卵かけご飯に

●食品選びは「GI 値」よりも「GL 値」を意識して

食品に含まれる糖質の吸収のされやすさを示す指数を「GI 値」(Glycemic Index: グリセミック・インデックス)といいます。このGI 値が高い食品を食べると血糖値が急上昇するので、血糖値が気になる場合は、できるだけGI 値の低い食品を選ぶことが勧められていますが、最近は実際の食事により即した「GL 値」(Glycemic Load: グリセミック・ロード)が注目されています。

GI 値は、ある食品について「一定の炭水化物量 (50g) を食べたときの血糖値の上昇度」を示しているのに対して、GL 値は「GI 値をもとに普段食べる1回の食事量を加味して計算した数値」となります。

右表のように、GI 値では中・低に該当していた食品が、GL 値に換算すると高リスクに該当する場合があるので、安心して食べすぎないように注意が必要です。

食 品	GI 値	GL 値	摂取量 (1食量)
玄米	低	高	150g
うどん	中	高	180g
パスタ	低	高	180g

●水分補給に清涼飲料水は NG

とくに夏場はこまめに水分をとる必要がありますが、糖質が多く含まれている清涼飲料水は避けるようにします。無糖やノンシュガーなどと表記されているものも、100mlあたり0.5g以下と少ないものの、糖質が含まれている場合があります。水分補給やのどの渇きには、水や麦茶を飲むようにしましょう。

積極的に体を動かそう

1日20分以上を目安に、日常生活のなかに軽い運動を取り入れることから始めてみましょう。とくに食後に運動をすると、血液中の糖分が筋肉へ運ばれ、すばやくエネルギーとして消費されます。

日常生活のなかでできる運動

- ・通勤時にひと駅分歩く
- ・リモートワークの日は、朝食後に掃除や部屋の片付けをする
- ・ランチは遠くの店まで歩く
- ・夕食後は近所を散歩する



筋力もアップ!

- ・エクササイズ
自宅でできるエクササイズを、動画付きで紹介しています。P11をご覧ください。↓

下半身の筋肉をつける HIIT

ストレスは上手に解消

ストレスを解消する方法はさまざまですが、肝心なのはそれを「楽しい」「心地よい」と感じているかどうかです。逆に、イライラしたり、不安になったりするようなことは、できるだけ避けるようにしましょう。

また、長引くコロナ禍では、余計な情報を詰め込みすぎないことも大切です。

コロナ疲れのストレスに

- ・コロナ禍の話題中心のニュースやワイドショーを見るのはほどほどに
- ・リモートワークで人と会う機会が減ってしまったという場合は、ランチや夕食をリモート会食で楽しもう!
- ・たまには感染防止対策を万全にして、広い公園などに出かけて自然に触れるなど

