

今回のテーマは

「血糖値と季節の関係について」です

糖尿病看護認定看護師の石毛が担当します

血糖値の変動には季節性があると言われており、秋から冬にかけて高くなる傾向にあります。

残念ながらこの傾向のメカニズムは明らかではありません。

原因として考えられるのは、

- ①秋から冬は、たび重なる行事で食事量や飲酒量が増える
- ②冬は寒さで運動量が減少する
- ③基礎代謝が低下する
(何もしなくても必要なエネルギー量)



などです。

血糖値を
高い状態のまま放置すると
糖尿病発症のリスクが高まります。

正常範囲の血糖値を維持するために、
まずは日々の間食から見直してみませんか？

そこで、美味しくてつい食べ過ぎてしまう

血糖値を上げやすい秋の味覚を**3つ**紹介します。

①サツマイモ



干し芋なら、1日の適量は約25g（約大1枚）
焼き芋なら1日約50g、約1/4本が目安です。

②栗



1日の適量は、約50g（約4粒）が目安です。

③柿・みかん



柿なら1日およそ中1個、
みかんなら1日およそ中2個程度にしましょう。