

# 生活習慣病教室

平成24年3月11日に、第8回生活習慣病教室を開催しました。今回は低GI食をテーマとして、10名の参加者と約3時間、笈田医師の指導のもと食事療法について理解を深めました。

GIとは、グリセミックス・インデックスの略であり、簡単に言うと一つの食品が食後に血糖値をどのくらい上昇させるかを数値で示したものであり、ランキングのようなもので、これは糖質の多い食品にのみ当てはまります。

<低GI食のポイント>

★食後高血糖の抑制が期待できる

★GI値が低いほど、血糖値が上がりにくい＝消化吸収が遅い

★糖質が多く含まれている食材でもGI値が低ければ急激な血糖上昇を抑制が期待できる

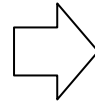
参加者の方に、GI値の低い食材を使った低GI食を実際に食べていただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値をそれぞれ測定し、低GI食が血糖値にどのような影響を与えるかを体験していただきました。

\*当日のメニュー : ☆玄米ごはん

☆タンドリーチキン

☆さつま芋サラダ

☆具沢山マロニースープ



低GI食を食べて頂いた後、笈田医師より糖尿病についてのわかりやすいお話がありました。食事と生活習慣病との関わりに加えて、当日は東日本大震災から丸1年ということで、災害時の備えなどについての話がありました。

皆様も熱心に聞いておられ、たくさんの質問が飛び交いました。食後血糖値の測定までの間、「すわろピクス」という椅子に座りながらできる簡単な運動を皆様と一緒にやり、音楽にあわせて楽しく体を動かしました。また栄養士より、低GI食品と高GI食品を食べるとどのくらい血糖値上昇に違いが出るのかを実験した結果の報告も行いました。

参加者の方には後日糖尿病食を食べて頂き、低GI食との血糖上昇の比較を行いました。参加者のうち約4割の方が糖尿病食より低GI食喫食時の方が血糖上昇が緩やかであったという結果が出ました。

参加者の皆様には「GI値は同じ食材でも調理法などによっても変わるので工夫して食事に取り込みたい」、「HbA1c値の低下に少し自信がついた」、「勉強になった」などの御意見を多数頂きました。

低GI食は、海外では糖尿病に効果的な食事療法として推奨されている方法ですが、日本ではまだあまり浸透されておらず、効果も個人差があります。まずは自分自身にあった食事療法を見つけて継続していく事が大切です。

今回は食事療法の選択肢の1つとして低GI食をご紹介させて頂きました。今後も、機会があればまたこのような会を開催していきたいと考えております。



すわろピクス風景

食事療法でお悩みの方、食事・栄養について質問がある方は、当院栄養部までお気軽にご相談下さい。