トレジム新聞

2024年
１１月号

糖質疲労とは

病気でもないのになんとなく体調が悪かったり、昼食の後に睡魔に襲われてウトウトとしてしまったり……。そんな経験、ありませんか。「最近、疲れがたまっているから」「寝不足かな」。思い当たる節もあるから、休めば治まると思う方も多いでしょう。

糖質疲労は、食後に血糖値が大きく跳ね上がること（食後高血糖）と食後に血糖値が乱高下すること（血糖値スパイク）の二つによって引き起こされます。

食後高血糖は、食事後の血糖値が140mg/dlを超えることです。健康診断で糖尿病の疑いがあるのか否かを判断する指標は、空腹時の血糖値が110mg/dlを超える「空腹時高血糖」ですが、異常が出る10年ほど前から食後高血糖が起きています。空腹時高血糖が起きた時点で気付くと、食後では既に糖尿病診断基準を満たしている可能性を否定できず、手遅れになりかねません。食後に血糖値が跳ね上がると、その後分泌されるインスリンの影響で急ブレーキをかけた時のように血糖値が下がります。これが血糖値スパイクです。血糖値が上がるスピードと、血糖値の下降度合いや下降のスピードの双方が、体の不調を引き起こす作用を持っていると考えられます。無論、食後の体調不良が過労や睡眠不足、あるいは睡眠時無呼吸症候群などから起きている可能性もありますから、全てが全て糖質疲労ではないことをご承知おきください。

毎日新聞　医療プレミアより参照

糖質疲労の症状

① 食後に眠気を感じる
② 朝食を抜く・野菜ジュースのみが多い
③ お腹いっぱい食べたのにすぐにお腹がすく
④ 早食いが習慣化
⑤ カロリーや脂質制限ダイエットを繰り返している

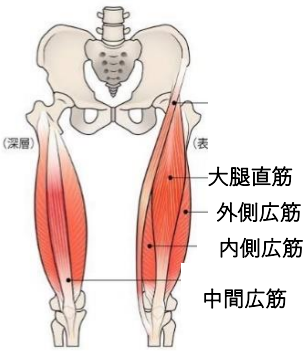
※上記の条件に１つでも当てはまる場合は糖質疲労に陥っている可能性が高い

血糖値の上昇がピークを迎える食後30分～1時間に体の不調を訴える人がいる一方、食後3時間ほどたって血糖値が下がり、低血糖が起きかけた際に「急に眠くなる」人もいます。

「糖質疲労」を改善するには、食生活を工夫することが重要です。具体的には、糖質は控えめにして、脂質とタンパク質を満腹になるまで食べましょう。脂質は血糖値の上昇を抑制する働きがあります。マヨネーズや、バター（できれば無塩）、ごま油やオリーブ油、ラー油など。**ただし、古い油やトランス脂肪酸などの人工的な油は避けてください。**油が苦手な方は、肉や魚、ナッツやチーズなど、食品から取るようにしましょう。タンパク質も、食後の血糖値の上昇にブレーキをかける効果があります。食べる順番も大切です。先に脂質とタンパク質を食べ、最後に糖質を食べる「カーボラスト」を心がけましょう。糖質に手を付けるのは、一口目から20分後以降を推奨しています。一食だけでも意識してみてください。また、**運動を行うことで、体内で糖が細胞に取り込まれ、血糖値が低下します**。食後15分散歩することから始めてみましょう。

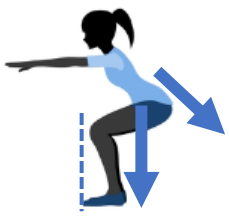
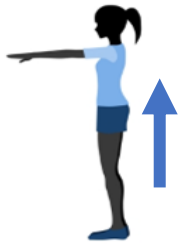
スロートレーニング【スロトレ】で筋肉量をUPさせよう！

スクワット（大腿四頭筋）



効果
- ■糖代謝の改善
- ■下半身の安定
- ■腰や膝の痛みのリスク軽減
- ■スロトレはマシントレーニングと同じくらいの効果あり

1.肩幅に立ち、手は胸の前(or 前に伸ばす)おしりを後ろに引き股関節を曲げながらおへそを真下に下ろすように3～5秒かけて下がる（吸いながら下がる）
2.息を吐きながら3～5秒かけて立ち上がる
（１０回×2セット）

1


2