



## 心臓ケア&夜ぐっすりの新常識！血糖値のカギは「間食」にアリ

2018年12月12日放送



### 今回の番組について

夜、トイレに行きたいわけでもないのに、なぜかよく目が覚める。それ、もしかして**夜間の低血糖**が原因かもしれません。気をつけたいのが、夜遅い時間のガッツリ飯。おなかがぺこぺこの状態で夜遅くにたくさんごはんを食べると、寝ている間に血糖値が異常に下がってしまうことが！それが**夜の目覚め**や**心筋梗塞**、**認知症**にまでつながる可能性があることがわかってきました。そこで今回、低血糖を予防する方法としてご紹介したのが、医師もおすすめの**「間食」ワザ**。ポイントを守れば、夜間の血糖値が安定し、快眠をゲットすることも可能！最新研究からわかってきた「血糖値」の最新情報をお伝えしました。



### 今回のお役立ち情報

お酒のシメが食べたくなる意外な理由



私たちは炭水化物をとると、肝臓がグルコースという糖に分解して血液に流し込み、血糖値が上がります。しかしお酒を飲むと、肝臓はアルコールの分解を優先して行うため、炭水化物を含む食事をとっていても、その分解は後回しになります。その結果、なかなか血糖値が上がらず空腹を感じ、シメが食べたくないと考えられています。ただ、もちろん食べた食事が体から消えてなくなるわけではありません。アルコールの分解が終わると、今度は炭水化物の分解が行われ、最終的には血糖値が上がっていきます。**お酒の効果による一時的な空腹感**でシメを食べると、エネルギーの取り過ぎにもつながるため、**お酒のシメはおすすめできません。**

### 夜遅くのドカ食いは低血糖のリスク

ごはんを食べると血糖値が上がります。するとすい臓からインスリンというホルモンが出て、血液中の糖を脂肪などに吸収させ、血糖値を適切な範囲まで下げてくれます。朝昼晩、規則正しく適量の食事をとっていれば、分泌されるインスリンの量もちょうどよく、血糖値が下がりすぎることは通常ありません。しかし晩ごはんが夜遅い時間になるなど、空腹感が強くなってしまうと、ついついたくさんの食事（炭水化物）を取ってしまいがち。すると血糖値が急上昇し、それを一生懸命に下げようとインスリンが過剰に出る場合があります。その結果、必要以上に血糖値が下がり（目安として70mg/dL以下）、低血糖状態になってしまおうと考えられています。

### 低血糖チェックリスト

インスリンが過剰に出ることになってしまう低血糖は、自覚症状がない場合がほとんどです。ただ、以下の2点が当てはまる場合は、低血糖が起きている可能性があります。

### 1. 夜寝ているとき、目が覚めることがよくある

トイレに行きたい訳でもないのに、目が覚めてしまうことが何度もある場合

### 2. 夜遅い時間にガッツリごはんを食べる習慣がある

お昼ごはん以降ほとんど何も口にせず、その分遅い時間に晩ごはんをたくさん食べてしまう習慣がある場合

## 低血糖予防に「間食」のススメ

健康診断で特に問題のない人が低血糖になってしまうのは、一気にたくさんの炭水化物などをとってしまい、インスリンが過剰に出てしまったときです。低血糖を防ぐには、晩ごはんの時間を早めたり、炭水化物や脂質の量を控えめにしたりすることが大切です。ただ、毎日実践するとなると、なかなか難しいもの。

そこでおすすめなのが「間食」です。晩ごはんが遅くなりそうな日に、おなかのすき始めたタイミングで、おにぎりなどの「軽い間食」をとります。晩ごはんの一部を先に食べてしまうイメージです。すると、血糖値の急上昇とその反動としてなる低血糖を防ぐことが期待できます。ただし間食をしたときはその分、晩ごはんを控えめに。あくまでも夜遅い時間にたくさん食べないことが大切です。

