



# かねしろ便り

No.9  
2021年6月号



血糖値が高めですね…。  
“炭水化物の30分ルール”守ってますか？

え？“炭水化物の30分ルール”って何ですか？



金城医師



食事は、**おかず（野菜、肉、魚）**から食べはじめて、**30分以上経ってから炭水化物（ごはんなど）**を食べてください、ということです。

何かを食べて食べ物が小腸を通ると、小腸からGLP-1というホルモンが出て「そろそろ血糖値が上がりますよ」という信号をすい臓に送り、すい臓がインスリンを出す準備をはじめます。すい臓が**インスリンを出す準備が整うのに30分かかる**のでその前に、**血糖値が上がりやすいごはん**などを食べてしまうと、インスリンの準備が間に合わず、急激に血糖値が上がってしまうのです。

何か食べ物→  
が通過



信号



インスリン  
準備が整うのに  
30分かかる



そうですね、わかりました。  
なるべく“炭水化物の30分ルール”を  
意識して食べてみます。

懐石料理のように**1品ずつ**食べたり、**ダラダラ**食べもオススメです！

詳しくは、糖尿病教室でお話しますので、  
そちらも、ぜひご参加してみてくださいね！



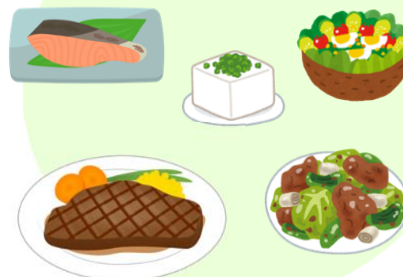
## “炭水化物の30分ルール”

はじめの30分は炭水化物以外（おかず）  
を食べましょう！

食事はじめの30分間

30分以上経ってから

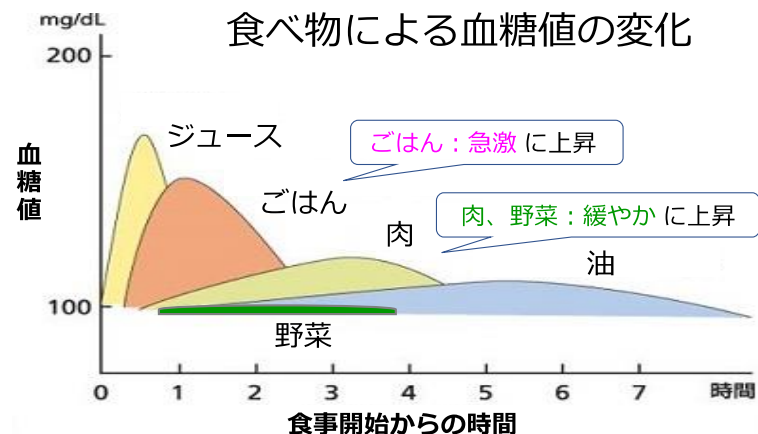
肉、魚、野菜などの  
“おかず”



ごはん、めん類、パンなどの  
“主食（炭水化物）”

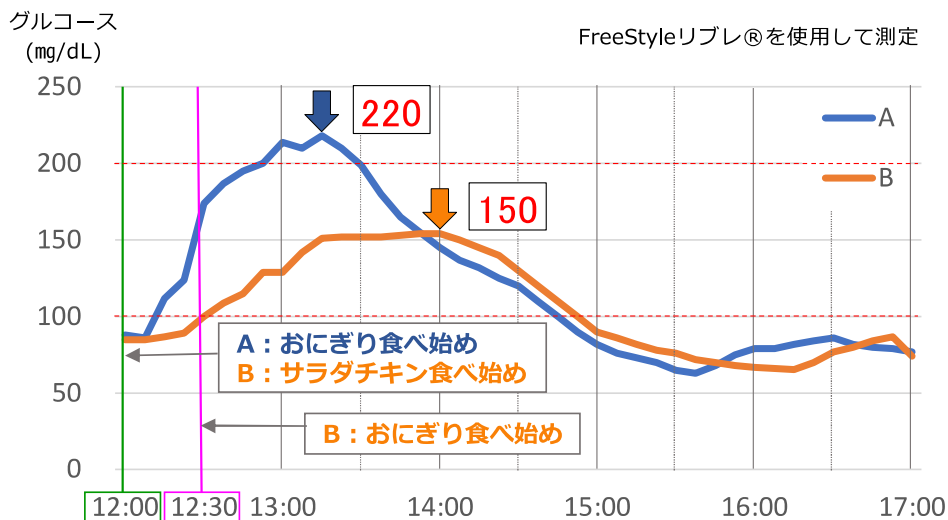


### 食べ物による血糖値の変化



# 炭水化物の30分ルール【実践編】

実際にやってみたら こんな結果でした



<b>A</b>	<p>コンビニ おにぎり2個</p>	<p>一人のスタッフが別の日にAとBの食方で測定しました。グルコース（≒血糖）値の変動に違いがみられました。</p>
おにぎりのみ食べました		
時間	12:00	

<b>B</b>	<p>コンビニおにぎり2個</p>	
30分ルールを守って食べました		
時間	12:00	30分後 → 12:30

## 持続血糖測定器

持続血糖測定器は、センサーを1度腕に装着すると、24時間持続で14日間連続して血糖の変動をみることができます。

センサーは薄くてほとんど痛みもなく、付けたまま入浴やシャワー、軽い運動もできます。衣服（4cm以内）の上から読み取り装置（リーダーあるいはスマートフォン）をかざすだけで、画面にグラフが表示され、血糖変動を簡単に知ることができます。



この腕の裏側にセンサーを装着



センサーにケアリーブ®を貼って保護



FreeStyle リブレ® リーダー (スマホを使用)  
<https://www.myfreestyle.jp/patient/>  
 「FreeStyle リブレ - アボット糖尿病関連製品サイト」より

スマホにアプリをダウンロードしてセンサーにかざすだけ！



金城先生

**ご使用については、いつでもお気軽にご相談ください！**



いつもクールな 朝倉先生

最新情報やイベント情報をいち早くお届けします。ぜひ登録をおねがいします！



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041  
 鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410  
 杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101