

糖化度チェックシート

① 朝食はほとんどとらない はい・いいえ

② 麺類やパンをよく食べる はい・いいえ

③ 野菜はあまり食べない はい・いいえ

④ 食事の際はごはんから はい・いいえ

⑤ ほかの人より食べるスピードが早い はい・いいえ

⑥ つい食べ過ぎてしまう はい・いいえ

⑦ 食後はケーキやアイスクリーム はい・いいえ

⑧ ジュースや清涼飲料水をよく飲む はい・いいえ

⑨ お茶はあまり飲まない はい・いいえ

⑩ 食べたらずぐに眠くなる はい・いいえ

⑪ 普段あまり運動をしない はい・いいえ

⑫ 睡眠時間は6時間未満 はい・いいえ

はいが 0~2個

糖化度：低
健康に対する意識
が高く、望ましい
生活習慣です！

3~5個

糖化度：中
生活習慣に改善の
余地があります。

6個以上

糖化度：高
生活習慣の改善が
必要です

いきいき抗糖化生活の3つのポイント

1. 血糖値を上げない

- ① 朝食はほとんどとらない
⇒ 朝食を抜くと、昼食後に血糖値が急上昇

朝食を抜くと、空腹の時間が長くなり、その状態で食事をすると急激に血糖値が上がります。3食規則正しく食べましょう。

- ② 麺類やパンをよく食べる
⇒ 麺類やパンには糖質が多く含まれます
- ③ 野菜はあまり食べない
⇒ 糖質の吸収をゆるやかにする食物繊維が不足
- ④ 食事の際はごはんから
⇒ ご飯を先に食べると、食後血糖値が急上昇



GI値は食後の血糖値の上昇スピードを数値化したものです。数値が低い食品ほど血糖値の上昇はゆるやかに、逆に数値が高い食品は血糖値を急激に上昇させます。食事では初めに低GI食品である、食物繊維が豊富な野菜や海藻を先に食べ、次にたんぱく質が多く含む肉や魚類、そして最後に高GI食品であるパンや麺類、ごはんなどの炭水化物という順番がおすすです。

- ⑤ ほかの人より食べるスピードが早い
⇒ 早食いすると血糖値が急上昇
- ⑥ つい食べ過ぎてしまう
⇒ 糖化のもとになる糖質や脂質の摂取過剰に



脳の視床下部にある満腹中枢を刺激して食欲を低下させるレプチンというホルモンは、食べ始めて約20分経って分泌されます。早食いは食べすぎのもとです。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。

- ⑦ 食後はケーキかアイスクリーム
⇒ 糖質や脂質がたっぷり含まれています
- ⑧ ジュースや清涼飲料水をよく飲む
⇒ 糖質が思いのほか多く含まれています。