第九十九号

秋の深まりとともに見直す食習慣

美味しく食べて、健やか。
～血糖値をコントロールする食生活～

Nutrition News 11月

11月14日は「世界糖尿病デー」

シンボル「ブルーサークル」
青い丸るは「国連の青」と
「どこまでも続づく青空」を表わし、
糖尿病撲滅に向けた団結のシンボルです。

食後高血糖（血糖値スパイク）を防ぐ
食後に血糖値が急上昇すると、
血管にダメージを与えやすくなります。

毎日の食事選びで予防可能
特別な制限ではなく、
「食べる順番」や「食材の選び方」で無理なく対策できます。

血糖値を急上昇させない食事ポイント



ポイント①

ベジタブルファースト

野菜、きのこ、海藻から食べる。
食物繊維が糖の吸収を緩やかにします。



ポイント②

ゆっくり噛んで腹八分目

一口20～30回噛む。
満腹中枢を刺激して
早食いや過食を防ぎます。



ポイント③

主食・主菜・副菜を揃える

炭水化物だけで食べることを避け、
たんぱく質と野菜を
組み合わせて食べます。

11月の旬の食材と健康効果



大根・白菜

低カロリーで水分、食物繊維が豊富。
カサ増しになり満足感UP。

きのこ類

ビタミンDが豊富。
腸内環境を整え、糖吸収を抑制。

秋鯖・秋鮭

EPA・DHAなど良質な脂質が豊富。
インスリンの働きをサポート。

柿・みかん

ビタミンCが豊富。
果糖が含まれるため「片手1つ分/日」が適量。

果物の食べ過ぎは、
血糖上昇につながるため
注意が必要です。

【1日の目安量の例】
柿：1/2～1個
みかん：1～2個
りんご、梨：1/2個
ぶどう（巨峰など）：5粒



参考：世界糖尿病デー 公式ホームページ

2026年11月1日 栄養管理室