

気になるあの人を  
見てみよう



～気になるあの人を見てみよう～

血糖値という言葉をご存知でしょうか

正常 90mg/dl前後より下がらないように  
食事やホルモン分泌で調整される

食後30分から1時間でピーク（140 mg/dl）を迎え  
2～3時間で90mg/dlへ戻る状態

---

このバランスが崩れて  
血糖値が70mg/dlまで下がる状態を低血糖と言います

低血糖が進むと脳へのブドウ糖の供給が保たれなくなり  
集中力が無くなったり、眠気を催したりします

疲れた、だるいと感じるのは  
この低血糖が関係している場合があつて

放置すると生命の危険もあるので  
体は緊急事態と感じて

糖分が欲しいという欲求を出したり  
血糖値をあげるためのホルモンを出したりします

その為、甘いものがやめられなかったり  
コーヒーに含まれるカフェインで交感神経を刺激して  
無理やり元気を出している人も多いでしょう

分子栄養学では  
この低血糖があらゆる不調のベースに  
起こっていることが指摘されています

体の不調を整えていく基本として  
この血糖値を意識していくことがとても大切になります

この血糖値の変動に  
左右されていないかを見ていきましょう

血糖値による影響は人間関係のあらゆる場面において  
トラブルの原因になります

影響を受けやすいタイプかどうか  
気になるあの人を見てみましょう

## ～気になるあの人のチェックポイント～

### <外見編>

- ・ 体格はどうか
- ・ 筋肉量はあるか

何人かを見比べるとわかりやすいです  
筋肉が多い人に比べて筋肉が少ない人は  
糖分の貯金が少ないと言えます

つまり、貯金がないので  
食事をして2～3時間経つと  
エネルギー切れを起こしやすくなります  
こまめに補食することがポイントになります



## ～気になるあの人のチェックポイント～

### <行動編>

- ・いつ食事（間食）をとったか
- ・何をどのくらい食べたか
- ・夜更かしをしていないか
- ・無理なダイエットをしていないか
- ・睡眠は取れているか

糖分の貯金が少ない人の場合  
食事の内容が重要になります

適度な脂質を含む食事により  
安定した血糖値を保ちやすくなります

こまめに糖質を取ることも  
血糖値の安定につながるの

食事を抜いたり  
大量の糖質を一気に食べないように  
注意すると良いです

## ～気になるあの人のチェックポイント～

### <性格編>

- ・疲れやすくないか
- ・イライラしていることが多くないか
- ・集中力はあるか
- ・急に怒ったりしないか
- ・クヨクヨしがちになっていないか
- ・機嫌はどうか（子供）
- ・夜間、歯軋りや食いしばりはしないか

自分の周りでこんなことが起こると  
あまり嬉しくくないですね

低血糖の状態が起こると  
このような症状が起こります

このままでは良いコミュニケーションが取れません

相談事や依頼は別の日にするか

補食をとりながら相手の様子を見てみましょう

相手の意思によるものではないので  
体へのアプローチが必要なサインです

# 補食を取り入れる習慣づくりへ

お腹がすいたと感じる前  
低血糖の症状が出る前が理想的です

Q. 何を食べる？

干し芋や甘栗（←保存がきくので常備に最適）

小さめのおにぎり

お出しスープ

ボーンブロス

タンパク質

例えば、お腹が空いた時  
菓子パンやチョコレートなどを食べると  
一気に血糖値が上がるために  
その後に低血糖が起こります

ゆっくり血糖値を上げて  
低血糖を起こさないために  
消化に時間がかかる多糖類というタイプの  
糖質を取ることがおすすめです