

血糖値をあげない食事&生活のポイント

インスリン抵抗性は糖尿病予備軍なので、妊娠した場合、妊娠糖尿病を発症する確率が高くなります。

妊娠中に糖尿病になった場合、巨大児になったりすることで難産となり、母体の生命が危険にさらされます。そのため、母体は自らの生命を守るために、妊娠しないような体へ自らを変化させます。具体的には妊娠しないように排卵しなくなったり、例えば妊娠しても流産させてしまったりして、妊娠の危険から自分の命を守るようになっていきます。

この「自己防衛本能」を取り除いて上げることが、インスリン抵抗性を治療する意味なのです。



基本的な生活習慣を見直し、インスリン抵抗性は改善しましょう。

①朝食抜き：1日3食、きちんと取る

食事を抜く事がある人は注意！空腹時間が長くなると、次の食後血糖値が急上昇。

おにぎりだけ、菓子パンだけ…単品食べも注意！血糖値が急上昇し、インスリンが沢山出してしまう。

②早食い：早食いはせず、ゆっくりよく噛んで食べる

サラダやお浸し、汁物→肉や魚のおかず→ご飯、パン等の順にすると、血糖値が上がりにくい。

「食物繊維が多いもの、糖質が少ないもの」から食べるのがポイント！

③遅い夕食：寝る3時間前までに、食事を済ませる

消費されずに余ったブドウ糖は、「中性脂肪」になってしまう。

④おやつ：おやつは、時間と量を決めて・血糖値が上がりにくいものを

おやつは、日中活動量の多い時間に。夕食の前までには済ませる。

ナッツ類や豆乳、チーズ・ヨーグルト等の乳製品、ゆで卵などは血糖値が上がりやすく、オススメ。

⑤運動不足：食後の運動習慣

血糖値が上昇している、食後30分あたりから始めると良い。

全身の筋肉の70%を使うスクワットが短時間でコスパ最強！妊活には下半身の筋トレが効果的。

15分以上継続できる、ウォーキングや自転車・水泳などの有酸素運動だと効果がある。