

血糖コントロールが乱れた原因（秋冬）

日頃気をつけていたつもりなのにHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の数値が高くなると心配になりますよね。そんなときはまず1~2ヶ月前からの生活を振り返ってみてください。HbA1cは過去1~2ヶ月の平均血糖値を反映しています。

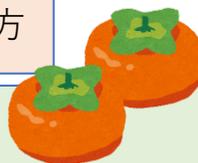
この冬に血糖コントロールが乱れた原因をご紹介しますので参考にしてください。

2022年度秋冬で血糖コントロールが悪化した原因

（よご内科クリニック栄養相談室調べ）



1. 柿
2. 頂き物のお菓子（年末年始）
3. 年末年始の長期休みの過ごし方



お嫁さんが
低糖質スイーツを
くれたのよ
若い人は詳しいのね



1. 柿

今年は柿のなり年だったようです。

HbA1cが高くなった方で柿をたくさん食べたという話をよく聞きました。高くなっていたHbA1cが年明けに下がっていたのでよく考えたら、秋に柿が多かったのだと後で気がついた方もいらっしゃいます。

果物は量に気をつけましょう。低カロリーだから安心と思って食べていたらHbA1cが上がってしまったということがよくあります。毎年「みかんに注意！」もお伝えしています。みかんは1日2個までです。

2. クリスマス、お歳暮、お年賀、帰省土産、

お菓子を頂くことが多い時期です。日頃食べない素敵なお菓子を頂いたらつい食べますよね。このとき、一度にたくさん食べないようにしましょう。冷凍しておける物もあります。お菓子が続くと癖になることがあるので、頂き物が終わったら切り替えましょう。

たくさんのお菓子で困るという方もいます。親しい間柄の人には「甘い物は避けている」などと伝えておくのもいいでしょう。せっかく頂いた物を困ったと思うよりはお互いのためになるかもしれません。

うちは、ハムを
お願いしたわ

3. 年末年始の食べ過ぎ、運動不足

年末年始は生活リズムが変わりやすいのが特徴です。来客が多い、豪華な食事になる、お茶の時間が増える、夜遅くなる。長期のお休みにこそゆっくりしたいという声もあります。体重測定が日課になっている方はこの時期も太りにくいようです。食べ過ぎた翌日は食べる量を減らして、体重が増えないようにしましょう。

寒くていつもの散歩を中止することもあるでしょう。活動量が減る場合も血糖値に影響してきます。冬場は家の中で動く方法も考えておきましょう。

