



7月の給食だより

令和6年
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み その3

元気を支える からだの 3つの仕組み

今回は「血糖値の安定」をご紹介します



《栄養》



《血糖値の安定》

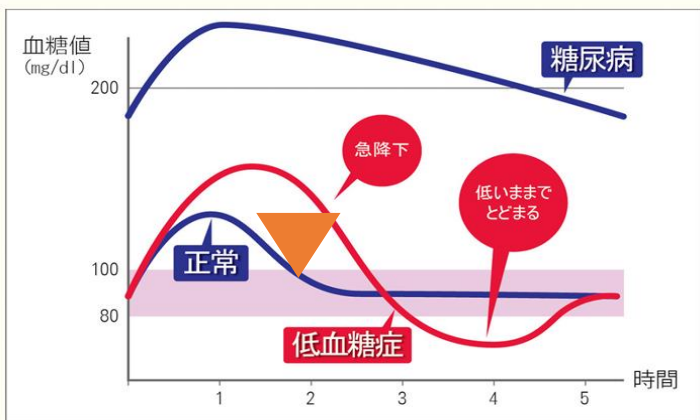


《自律神経》

血糖とは…
血液に含まれるブドウ糖(グルコース)のことです。

食事としてとった糖分は、腸から吸収 → 血液 → エネルギー源になります。

そして血糖値は、常に一定の範囲になるように調整されています。
しかし、血糖値が乱れると…



- 食後に猛烈な眠気がある
- 冷え性
- 寝ても覚めても疲れている
- 寝つきが悪く、眠りが浅い
- 悪夢をよく見る
- 集中力がない、忘れっぽい
- イライラしやすい
- ナゾの不安感や恐怖感、焦燥感がある
- 甘いものが食べたくて仕方がない、ものすごく欲しがる

血糖値の調節がうまく働かなくなる要因は…

- 過剰な糖質
- 空腹時に甘いものや糖質メインの食事を摂る
- ホルモン、自律神経の乱れ

具入りのおにぎり、おやき ゆでたまご、いりこ、ポトフ、手羽先、あられ、だんご、ドライフルーツなどおすすめです

今日からできるおススメの方法

一口目にお米・パン・パスタなど糖質を食べる



一口目に汁物・スープ、タンパク質(肉や魚)、野菜を

糖質や甘いもののおやつ



たんぱく質+糖質
緩やかに血糖値が上がるおやつ

食事中に叱る、細かくあれこれ言う



おいしく、たのしく、が大前提です

食事中に興奮する、はしゃぐ



・背中を上から下にやや強めにさする
・爪の生え際をもむ
・足の指をマッサージする

おいしく、たのしく食べることで、セロトニンが消化酵素の働きを活性化します。
またリラックスした雰囲気によって消化吸収が促進されます。

※ 引用・参考資料 芝貴和子先生研修会