

I S C 通信

2025 秋号

2025/10月発行 Vol.44

やせている人も注意！耐糖能異常

少食で運動不足はハイリスク！

この秋、「しっかり動いて、ちゃんと食べる！」を身につけましょう。

「糖尿病予備軍」とされている「耐糖能異常」は、空腹時血糖値が正常の値よりも高い傾向にあり、食後の血糖値が目立って高くなる状態をさします。糖尿病(2型糖尿病)といえば「肥満」が原因であることは知られていますが、最近の研究で、意外なことがわかってきました。

「やせているから健康的」と思われるかもしれませんが、順天堂大学医学研究科代謝内分泌内科学・スポーツロジセンター研究グループによる、若い女性を対象とした研究では、**標準体重の人よりも、やせ型の方が、耐糖能異常の割合がとて高く、その耐糖能異常の人は、肥満者並みのインスリン抵抗性※であることがわかりました。**

また、標準体重の人でも、生活習慣によっては、糖尿病になるリスクは高まります。まずは、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。※血糖を下げる働きをするインスリンが効きにくい状態



全ての人にとって大切な“血糖コントロール”

無理のない範囲で継続的に実施していきましょう！

活動編

運動は、“食前”と“食後”どちらが効果的？

血糖値コントロールのためには、いつ運動するのが良いのでしょうか？

1. 直接的に食後血糖値を下げるには、食後血糖値が上がりきる前が有効
血糖値は、食後約30分から1時間でピークになりますので、そのピークになる前に体を動かすことで血糖値の上昇を抑えることができます。但し、中強度以上の運動の場合は、30分以降に降するなど消化を妨げないようにしましょう。

2. 長期的な血糖状態には、食前でも効果あり

3. こまめに動くことも有効

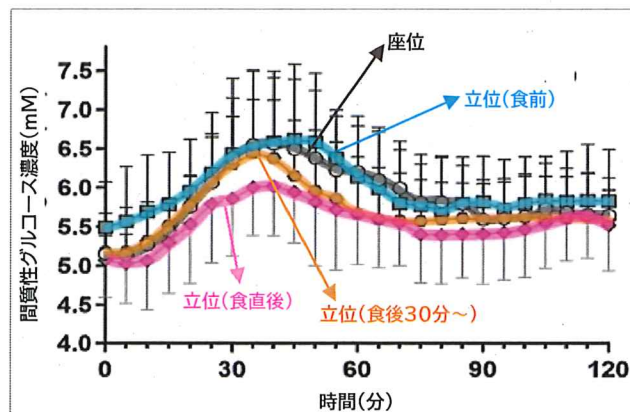
まとまった運動でなくても、「30分に1回、3分間」の“ちょこちょこ運動”を積み上げる方法も有効です。

4. 午後に動いた方が効果あり

食後に立って過ごすだけで
血糖改善が期待できる！

“ちょこちょこ運動”でも良いと言われても、デスクワーク主体で動く機会がほとんどない人は、どうすればよいのでしょうか？

右の図は、健康な成人を対象に、「食前」「食事直後」「食後30分から」に、それぞれ30分間立位で過ごした時の、食後血糖に与える影響を調べた研究結果です。食事直後に立位で過ごす(座らない)ことが食後血糖の抑制に効果的であるということがわかりました。



European Journal of Physiology 2020;472:271-280.

大切なことは、コツコツ続ける事！

目標は1日8000歩、週に2回の“軽く息のはずむ運動”ですが、まずは、出来ることから始めて、少しずつ積み上げていきましょう！



非肥満者は、“早食い”により注意！

「何を食べるか」だけでなく「どのように食べるか」も重要

食事スタイルと糖尿病発症の関連を、肥満者(BMI※1 25以上)と非肥満者(BMI25未満)に分けて糖尿病発症リスクを分析した研究※2では、非肥満者に注意してほしいことが明らかになりました。

※1: BMI=体重(kg)÷身長(m)²

※2: E Toyokuni, et al. J Diabetes Investig 15:8(2024)

＜糖尿病発症リスク＞

	非肥満者	肥満者
朝食を抜く(週3回以上)	1.36倍	1.26倍
早食いをする	1.61倍	1.08倍
就寝前に食事をする(週3回以上)	1.09倍	0.94倍

ゆっくり食べる人と比較して
糖尿病リスクが約1.6倍！



非肥満の人は
「ゆっくり食べる」
「夕食時刻を早める」

**朝食は
BMIに関係なく大事！**



肥満の人は
エネルギーバランスや摂取量を
適正にし、まず減量を！

やっぱり朝食は大切！

○たんぱく質の多い朝食が、夕食後の血糖値上昇を抑える

朝食でたんぱく質の多い食事をとり、昼食を欠食しないことが大切！もし、朝食でたんぱく質を多く摂れなかった場合は、昼食で多めに摂ることで、夕食後の血糖値上昇を抑制できることがわかっています。

○朝食習慣のない人は、朝おにぎりから始めてみましょう！

ツナや鮭など魚のたんぱく質がとれるおにぎりが良いようです。「白米＝糖質」のイメージが定着しているものの、お米には食物繊維も含まれています。白米の糖質が気になる人は、「玄米」や「麦ごはん」など工夫してみましょう！

秋の味覚 お手軽朝ごはん



簡単に作れてたんぱく質も摂れる
朝ごはんにおすすめのレシピをご紹介します。
ちゃんと“朝ごはん”食べましょう！！

青野 綾あおの あやな
(公財)北陸体力科学研究所
健康運動指導士
管理栄養士



1人分の
栄養価

エネルギー	232kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	12.5g
炭水化物	23.9g
食塩相当量	1.5g

かぼちゃのカルボナーラ風

材料 (1人分)

☆かぼちゃ	70g
☆しめじ	30g
☆大豆(水煮)	20g
☆ホワイトソース(缶)	65g
☆粉チーズ	10g
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①かぼちゃは、1cm幅の厚さに切り、ラップをして電子レンジで1分～1分半加熱する。
しめじは、ほぐす。
 - ②☆の食材を①の容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
 - ③お好みで塩・こしょうをかける。
- おすすめPOINT**
5～10分程度の**短時間調理**
電子レンジを使って**簡単**にできる
さつまいもや人参、玉ねぎを入れてもOK

Sanpo no susume

秋です！ さあ心地よい“お散歩”にでかけましょう！



運動習慣のある人も、運動習慣のない人も、気の向くままに“お散歩”に出かけませんか？
“お散歩”は、身体活動量をアップするだけでなく、脳にとっても良いことがあるようです…

散歩は**五感**(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を刺激！

階段のある神社や公園がおすすめ！
ちょっと息がはずむと運動効果アップ！

靴選びは大事！
クッション性のある自分にあったものを選びましょう！

散歩の途中や後に**ストレッチ**を入れるのもおすすめ！

家族やお友達と一緒に
ら、より「幸福ホルモン」
の分泌が促されます。
心地よさを感じながら、無理
せず歩きましょう！



☆「ISC通信」へのご意見をお聞かせください！

「ISC通信」は、年に4回発行しております。これからも皆さまのお役に立てる情報を配信していきたいと思っておりますので、内容の充実を図るにあたり、皆さまからのご意見、ご感想をいただきたくアンケートへのご協力をよろしくお願い致します。
簡単なアンケートです、二次元コードを読み込みフォームに入力をお願い致します。

