

食後の眠気の原因はアイツだった！ 血糖値の付き合い方を変えると人生が変わる

はじめに

- ストレス解消にと甘〜いスイーツを食べていませんか？
- そして、次の日も、次の日もと繰り返し食べたくなったり
- 食べた後にダルくなったりやる気がなくなることはありませんか？
- もしも、そんな生活を繰り返しているのであれば、スイーツとの付き合い方を変える必要があるかもしれません

食事の後、眠くなるのはなぜ？

- 食事を食べたあと、胃で消化するために血液が一気に胃に集中する
- そこで、手足の末端の血液が不足気味になる
- 脳にも血液が十分に回らなくなるので、身体はおやすみモードになり眠くなってしまおうという仕組み
- そこへさらに甘いもの食べると急激に血糖値が上がり、上がりすぎた血糖値を正常に戻そうとする



POINT 血糖値の急上昇を防ぐポイント

- 空腹時に甘いものを食べるのであれば、少しだけにする
- 食物繊維等が含まれる食品と一緒に食べる
- 食物繊維と一緒に摂ると、血糖値の急上昇を抑えられる

イライラ解消のスイーツが実は低血糖の原因だった？

- 甘いものを食べたくなるのは？ 体内の血糖値が下がっているサイン
- 通常、炭水化物（穀物、パン、麺類）を普通に食べていれば急激に血糖値が下がることはない
- 炭水化物を摂取した後はインスリンが分泌され、血糖値は穏やかに下がっていく



重要 食事以外などで必要以上に甘い糖分を摂りすぎると・・・

- 血糖値が急激に上がる
- それを下げるために多量のインスリンを分泌する
- それにより、血糖値も必要以上に下がりすぎる
- また甘いものが食べたくなる
- これが習慣化してしまう

スイーツを食べると逆にイライラする

- 糖分の塊のスイーツを食べれば、一時的に血糖値が上がって気分は落ち着く
- しかし、急上昇すると今度は血糖値が急下降する
- 急激に血糖値が低下してしまうと・・・
- 脳は血糖値を上げようとしてアドレナリンを過剰に分泌する
- アドレナリンはやる気を出すホルモンだが
- 元々、戦闘態勢に入るときに分泌されるホルモンなので、急にイライラしたり怒りっぽくなるという作用ももたらす



つまり... イライラモードと、やる気ないモードの両極端、「感情の起伏が激しい人」になってしまう

まとめ

- 今ではコンビニを始め、あらゆる場所で販売されているスイーツ。その付き合い方を考えて食べないと、健康だけでなく心や感情にも影響することが分かっている
- 糖分の塊のスイーツを食べると血糖値が急上昇し、身体がインスリン分泌することで今度は血糖値が急下降し、心が不安定になり、身体も思ったように動かなくなる
- 血糖値が急下降するため、また食べたくなるという、悪循環が発生する
- スイーツを食べたければ、質と量をコントロールする。決してドカ食いはしないこと
- 最初に野菜（食物繊維）を食べれば、血糖値の急上昇を抑えられる
- 日常的に加工食品や生成された食品を食べていると甘いモノを欲する
- なるべく精製されていない自然な食品、中でも低GI食品を選んで食べる

糖分の摂取は控えめに、食事は食べる順番に気を付ける

- イライラしたり、やる気が無かったり繰り返している人は、もしかしたら食事の仕方や、スイーツの食べ方に原因があるかも
- 食事の順番として、まずは「野菜」から摂ることを習慣にする
- 野菜（食物繊維）を最初に食べると血糖値が急激に上がらない
- 血糖値が急上昇しない低GIの食品を食べる
- 「低GI食品一覧」と検索
- 血糖値の急激な上昇を抑える工夫をする
- そば
- 玄米
- 全粒粉小麦パン
- 穀物
- パスタ
- オートミール
- プリン
- ゼリー
- スイーツ
- 乳製品系
- これを選んで食べれば、急激な血糖値の上昇を防ぐことができ、健康にもダイエットにもなる