

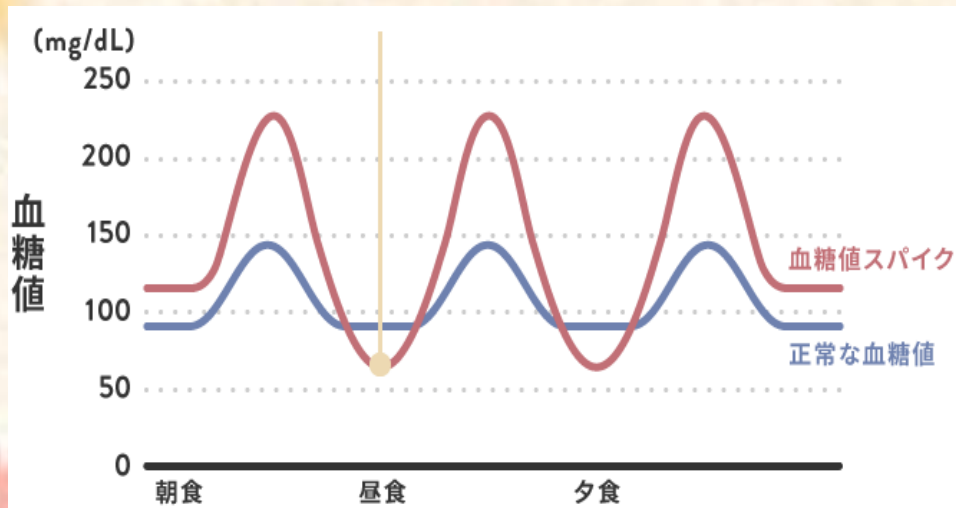
## 「血糖値と眠気」

睡眠時間を十分に取っているにもかかわらず、眠気を感じることは多々あると思います。その原因としては、**糖質の過剰摂取**が考えられます。

糖質は、体内の**インスリン**というホルモンによって細胞に取り込まれて貯蔵されます。食事中に糖質を摂りすぎてしまうと、**その反動でより多くのインスリンが分泌されます**。過剰なインスリン分泌は、**一時的に低血糖状態にさせ、副交感神経を刺激してしまいます**。副交感神経は、身体をリラックスモードにさせるため、これが眠気を引き起こします。

右図は食事による糖質を過剰摂取した場合のグラフです。

正常な青線と比べて**血糖値スパイク**という異常な血糖値の増減を認めます。赤線の波が急激に下がっている部分が血糖値



の低下を示しており、この時に眠気を感じます。急激な血糖値の低下は、眠気を起こすのみならず、イライラしやすくなったり集中力を低下させます。

また、**余分な糖質は体内のたんぱく質と結びついて、老化物質を生成してしまいシミやシワの原因になります**。

では、これらに対して食事において注意すべきことは、**野菜から食べる**ことです。野菜に含まれる食物繊維は、**糖を包み込むこと**によって血中に素早く送られるのを防ぎ、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。さらに、主食の量を減らし様々な食材をまんべんなく食べることや、よく噛んで糖質を一気に飲み込まないよう工夫することが望ましいです。