

子どもの頃からの炭水化物(糖質)の摂り過ぎは、 糖尿病になりやすい体質を作ってしまいます。

炭水化物(糖質)は血液中の血糖値を上げます。

身体に見合った炭水化物量(糖質)だと心配いりません。
しかし、それ以上の量を摂ってしまうと、血糖値が上がり過ぎ、
血糖値を下げようとするため、インスリンがたくさん必要になります。

インスリンとは？

上がった血糖値を唯一下げてくれるホルモン。
膵臓で作られるホルモンであり、
膵臓での一生涯のインスリン生産量は人によって違います。

子どものころから炭水化物(糖質)を摂り過ぎていると、
インスリンを使いすぎ、将来、インスリン不足になって
糖尿病になる可能性もあるので、注意することが大切です。

炭水化物でもインスリンを無駄遣いするのは？



砂糖

嗜好品・嗜好飲料
(菓子・ジュース)



血糖値を一気に上げるため、
インスリンが多量に使われます。



ごはん・パン・麺類
いも類(デンプン類)



食べ過ぎには要注意!