

🌻 穏やかな心につながる

🌻 糖の取り方 🌻

短時間で糖が体に吸収されてしまうことで、様々な症状が体にでるため、心の余裕が失われてしまいます。

血糖値は気になるけれどスイーツやごはんを食べることが大好きな方は多いと思います。

食べたいものを禁止することはストレスとなり、そのストレスが緊張を招くという悪循環になると思うのです。



糖分の取り方ポイント

- スイーツを食べるときは、買い物や掃除など身体を動かす予定を入れてみる。
- 少量を複数回に分けて食べる。
- 心から「これが食べたい！」と思うものだけ「おいしいな」と感じながら食べる。

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同



JUN CLINIC

糖は大切なエネルギー

私たちの身体は、日々食事から摂取されたブドウ糖をエネルギーとしています。

ブドウ糖はパンやごはんなどの炭水化物、イモ類やお菓子などの糖分に含まれており、糖分は消化酵素によりブドウ糖に分解されます。

ブドウ糖は全身に運ばれて脳や筋肉、内臓に運ばれエネルギーとなり、私たちの生活を支えてくれます。

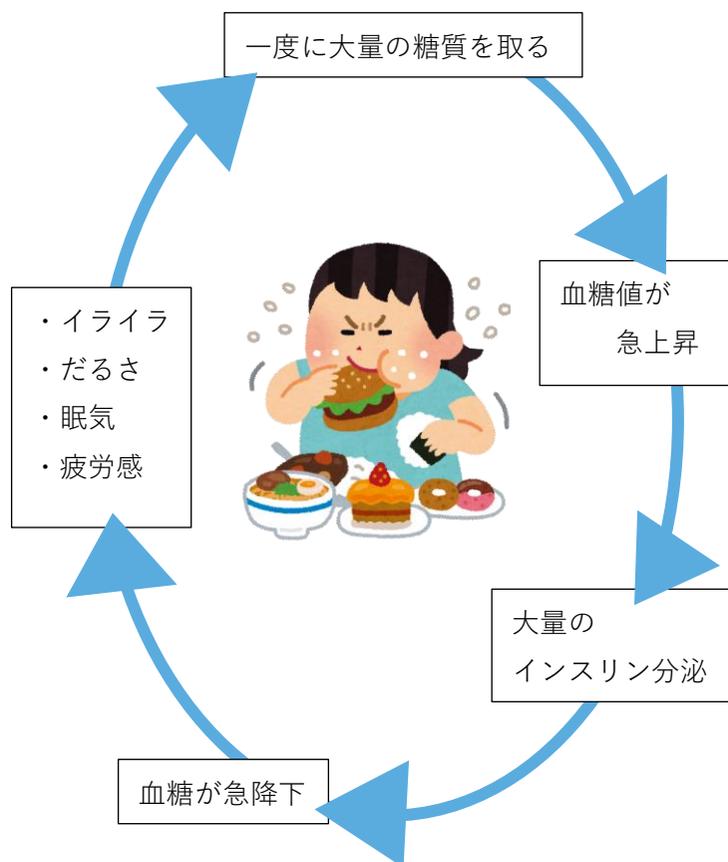
糖を取りすぎると危険

一度に多くの糖を取りすぎてしまうことで高血糖から低血糖への落差が生まれます。

急激な低血糖が苛立ちや疲労感など、精神的にも影響を及ぼし、余裕がなくなることによって緊張や不安を生み出すと思われます。



血糖と心の不調の悪循環



低血糖のときに出るホルモンと

心理的影響

血糖を下げるホルモンの代表として有名なものは、御存知の方も多いのではないのでしょうか、インスリンです。

では、身体が低血糖のとき、血糖を上げるホルモンにはどのようなものがあるのでしょうか？

●**アドレナリン**：闘争に関するホルモンです。イライラや、攻撃的な気持ちが優位になります。

●**コルチゾール**：ストレスや炎症を和らげる効果があり、ストレスの多い環境で大量に分泌されることで副腎が疲れてしまい、疲労感として現れることがあります

血糖値の急上昇、急降下に伴って働くホルモンたちが、気分にも影響しているようです。

