

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

### ★血糖値の乱高下を防ぐ★

昼食を食べると眠くなることはありませんか？これは血流が消化器系に集中し、脳への血流が相対的に低下することによる生理現象です。

しかし、仕事に支障が出るなど極端な眠気がある場合は、原因として血糖値の急上昇が考えられます。食後に血糖値が急上昇すると、血糖値を下げる働きをするホルモン（インスリン）が過剰に分泌され、今度は急降下します。この血糖値の乱高下により、眠気やだるさを感じやすくなるのです。

昼食時に血糖値が急上昇する要因のひとつは、食前の低血糖状態です。朝食を食べない、あるいは量が少ないと、昼食時に血糖値が下がりすぎ、ふつうの食事でも血糖値が上がりやすくなります。また、朝食欠食は体内時計を乱し、昼食後だけでなく、夕食後の血糖値も上昇しやすくなります。そのため、朝食の量を増やすことで、食後の眠気は改善します。

眠気防止には昼食の内容も重要です。丼物や麺類、菓子パンなど、炭水化物に偏り、食物繊維やたんぱく質の少ない食事になると、血糖値は急上昇します。さらに、こうした食事は早食いになりやすく、血糖値を上げる原因になります。よく噛んで食べることで食後の眠気は改善します。

### ★食後の運動も大事★

食後に体を少し動かすことも効果的です。体を動かすと、食事からとった糖が細胞内に取り込まれやすくなるので、過剰なインスリンの分泌を抑え、血糖値の上昇も緩やかになります。昼食後の散歩や体操などを習慣化するのもお勧めです。

昼食を抜くと午後の体はエネルギー切れになるので、集中力の低下や疲労の蓄積を招き、間食がほしくなる、夕食の過食につながるなど、デメリットが大きくなります。

昼食を抜くのではなく、生活リズムや食事内容を見直し、食後に体を動かすことで眠気の改善につなげましょう。

### ★昼食後の眠気対策は血糖値の乱高下を防ぐことが大切！★

#### ◆血糖値の乱降下の原因◆

朝食欠食 or 朝食の量が少ない



昼食前に低血糖



昼食（炭水化物に偏った食事/たんぱく質不足）



血糖値が急上昇し、その後、急降下



眠気・だるさ

#### ◆対策◆

・昼食をしっかり食べる



・昼食は定食スタイルにする



・よく噛んでゆっくりと食べる



・昼食後は動く  
（散歩や体操など）

以上