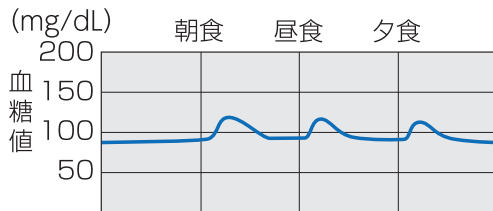


Q1 どんなときに血糖値が上下するの？

→ 血糖値は時々刻々と変化しています。

- 食物中の糖分は腸で吸収され、血液の中に入って全身に運ばれ、エネルギー源として利用されます。したがって食事をするると血糖値は高くなり、時間がたつと筋肉をはじめ全身の細胞の中で消費されて血糖値は低くなります。はげしい運動をするるとお腹がすくのは、血糖値が低くなったからです。
- 血糖値は食事や運動のほかに、体調や心の状態などでも変動します。目標とする血糖値については、医師に相談してください。

1日の血糖値変化(健康な場合)



- 監修(72～73ページ)
東京女子医科大学医学部内科学(第三)講座主任教授・糖尿病センター長 内潟安子先生