

今月のテーマ

「BBQ・そうめん・ビール」って夏の風物詩だけど、これって危険？！

— 夏の食卓が、秋に効いてくる

「夏は楽しく食べていたら、秋の健診で数値が上がった」—夏は体調の変化に気づきにくく、秋に血糖やコレステロールがかなり上がる。責めたいわけではありません。ほんの少し意識するだけで、夏を楽しみながら秋に備えられます。

■ 夏の食卓「3つの落とし穴」

①BBQ：お肉そのものは優秀なたんぱく質源。問題は「まわり」です。甘いタレ、メの焼きそば・おにぎり、ビール。これらが重なると、糖質と塩分が一気に増え、実は「糖質と塩分のフルコース」に。②そうめん：小麦からできた、ほぼ糖質の塊です。のど越しが良く、あまり噛まずに食べるので血糖が上がしやすい。「そうめんだけ」だと、たんぱく質と野菜が抜けます。③ビール：暑いと「1杯」が「気づけば3杯」に。量が増えれば負担も増えます。

💡 お身体の仕組みメモ

夏の食習慣のやっかいな点は、影響がすぐ出ないこと。暑さで食欲が落ち体重も変わらず「大丈夫」と思いやすい。でも中身では、糖質過剰・たんぱく質不足・お酒の増加が静かに積み重なる。涼しくなり食欲が戻り、筋肉の落ちた体で食べ始める。これが「秋の健診」に出ます。

■ 「夏野菜は体にいい」と「夏の飲み物」

① 夏野菜のメリットは、本当！

「トマト・きゅうり・なす・ゴーヤ」 ビタミン・カリウム・食物繊維・水分が摂れます。血糖の上がり方もゆるやかに。

② でも「野菜だけ」では代謝を守れない！

「特別に痩せる」「デトックス」は誤解。そうめん+夏野菜サラダは一見ヘルシーでも、たんぱく質が抜けています。たんぱく質と組み合わせて。

③ 冷たい飲み物の「隠れ糖質」

ジュース・スポーツドリンク・加糖アイスコーヒー。ゴクゴク飲めますが、糖質は液体だと吸収が速く、血糖が急上昇。

④ 「水分補給」と「糖分補給」は別もの

熱中症対策の水分補給は大切。でも中身がジュースやスポドリだと糖分の摂りすぎに。基本は水・麦茶。汗多い時はOS-1。

■ 楽しみながら、小さく整える

定番	ひと工夫
BBQ	肉だけでなく、野菜・きのこ・海鮮も焼く メの焼きそば・おにぎりは控えめに。タレは「つけすぎない」を意識するだけでも変わります。
そうめん	たんぱく質を必ずプラス ゆで卵・ささみ・ツナ・納豆などを1つ。薬味と野菜も添えれば、偏りがぐっと減ります。
ビール	1杯目を味わい、2杯目にお茶を挟む お茶や炭酸水を挟むだけで、量が自然に減ります。おつまみは枝豆や冷奴を。
夏野菜	食事の最初に。でも「野菜だけ」はNG 血糖の上がり方がゆるやかに。ただし、たんぱく質と組み合わせこそ意味があります。

■ 糖尿病の方が、特に気をつけること

夏に体重がやや減っても、それは「筋肉が落ちた」だけで、代謝はむしろ下がっているかもしれません。スイカ・ぶどう・桃も、夏だからと油断せず量を意識して。インスリン・SU薬・グリニド薬を使う方は、お酒を飲んだ日の「数時間後や翌朝の低血糖」にもご注意を。夏の食習慣は、3か月後のHbA1cに必ず現れます。

✓ 明日からできること

- ✓ そうめんには「たんぱく質を1つ」プラス（ゆで卵・ツナ・納豆でOK）
- ✓ BBQは「野菜から先」に。メの炭水化物は控えめに
- ✓ 飲み物は水・麦茶を基本に。ジュース・スポドリは「たまに」

ドクターのひとこと

夏を我慢する必要はありません。楽しむために、ほんの少し意識するだけ。そうめんにゆで卵を1個、BBQで野菜も焼く、ビールの合間にお茶を挟む——小さな積み重ねが、秋の健診の数字と、秋からの体調を、静かに支えてくれます。夏を思いきり楽しんでください。そのうえで、「秋の自分」に、ちょっとだけやさしくしてあげましょう。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。