

# 怖い! 血糖値スパイク

参加無料

定員250名  
事前申込制

日時

平成29年6月10日土  
13:50~16:40 (受付:13:00~)

場所

桜山女子学園大学星ヶ丘キャンパス  
文化情報学部メディア棟001教室



## 講演 1

血糖値スパイクを知って糖尿病を予防する

講師 池田 義雄 | タニタ体重科学研究所 名誉所長(医学博士)  
日本生活習慣病予防協会 理事長

## 講演 2

食後の血糖と中性脂肪のスパイクを防ぐ運動とは?

講師 内藤 通孝 | 桜山女子学園大学生活科学部 教授(医学博士)  
桜山女子学園食育推進センター長

## 講演 3

血糖値スパイクを予防する食べ物と食べ方

講師 小多 沙知 | 桜山女子学園大学生活科学部 助教

食後高血糖は、最近では「血糖値スパイク」とも言われ、それを抑制することが糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、さらには一部のがんなどの重大な疾患を予防するために重要であることがわかつてきました。今回のフォーラムでは、血糖値スパイクの概要を紹介するとともに、血糖値スパイクや食後高脂血を予防するための運動や食事についてお話しします。

### 高齢者向け生涯学習事業

主催 : 桜山女子学園食育推進センター

共催 : 一般社団法人全国栄養士養成施設協会

後援 : 東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、  
名古屋市教育委員会、公益社団法人愛知県栄養士会

協賛 (五十音順) —————

Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO.**

かんこんぱぱ  
(伊那食品工業株式会社)

Otsuka  
大塚製薬

人も 地球も 健康に  
**Yakult**  
(名古屋ヤクルト販売株式会社)

MATSUTANI  
(松谷化学工業株式会社)

# 第36回栃山フォーラム

(第11回栃山女学園食育推進センター講演会)

講演  
概要

# 怖い!血糖値スパイク

講演  
1

13:55~14:55

血糖値スパイクを知って  
糖尿病を予防する

講師: いけだ よしお  
池田 義雄

タニタ体重科学研究所 名誉所長(医学博士)  
日本生活習慣病予防協会 理事長

略歴 東京慈恵会医科大学卒業。1993年同大健康医学センター健康医学科初代教授に就任。2000年同大退任後、タニタ体重科学研究所所長に就任。2015年から同研究所名誉所長。日本生活習慣病予防協会理事長等の役職を併任。

「糖尿病は予知して、予防する病気」といわれています。予知する上で大事なのは家族歴、肥満歴、生活習慣歴です。加えて今の体の情報、特に糖代謝状態(血糖)を知ることが有用です。通常の健康診断では空腹時血糖検査が行われていますが、これでは糖尿病の前段階である「耐糖能障害」の診断はできません。これを知るためには昨年10月NHKが特番で取り上げ、このフォーラムのテーマにもなっている「血糖値スパイク」を知ることです。これを診るために食後の血糖検査が必須です。このデータをしっかりと捉えて糖尿病への進行と合併症の予防につなげる生活法を「一無、二少、三多」で取りまとめます。

講演  
2

15:05~15:35

食後の血糖と中性脂肪の  
スパイクを防ぐ運動とは?

講師: ないとう みちたか  
内藤 通孝

栃山女学園大学生活科学部 教授(医学博士)  
栃山女学園大学食育推進センター長

略歴 名古屋大学医学部卒業。名古屋大学大学院医学研究科助教等を経て、2002年から栃山女学園大学生活科学部・大学院生活科学研究科教授。生活科学部長、大学院生活科学研究科長ならびに食育推進センター長を歴任。現在、大学院生活科学研究科長を併任。医師。

栄養と運動は、健康を保持・増進するための車の両輪です。食事とともに運動・身体活動に心掛けることは、生活習慣病予防の第一歩です。食後の過度な高血糖や高脂血(中性脂肪の上昇)を防ぐには、どのような運動を、いつ、どのくらいしたらよいのでしょうか。実は食後の高血糖を防ぐのに効果的な運動と、食後の高脂血を防ぐ運動とは異なります。食後の高血糖スパイクを防ぐには、食後に運動をするのが効果的です。一方、食後の過度な高脂血を防ぐには、食事と関係ない時間帯に軽い運動を行うのがよいのです。両者を予防するためには、これらの運動を組み合わせて行うことが有効です。

講演  
3

15:35~16:05

血糖値スパイクを予防する  
食べ物と食べ方

講師: こださち  
小多 沙知

栃山女学園大学生活科学部 助教

略歴 栃山女学園大学大学院生活科学研究科食品栄養科学専攻修了。2010年から名古屋市厚生院管理栄養士、2013年から栃山女学園大学生活科学部助手を経て、2016年から現職。日本臨床栄養学会会員、日本健康・栄養システム学会会員。

糖尿病患者は増加傾向にあり、厚生労働省が毎年行っている「国民健康・栄養調査」において、平成24年の結果では約2,050万人と日本の成人の約5人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備群であるといわれています。糖尿病を予防するためには、食後の血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」を起こさないようにすることが重要です。血糖値スパイクは食べ物や食べ方によって予防・改善できます。血糖値スパイクを予防するには、どのような食べ物をどのような食べ方で食べるのかが効果的なのかを紹介します。

総合討論(質疑応答)

16:10~16:35

申込期限 平成29年6月2日(金)

FAXまたはメールでのお申込み

氏名・住所・電話番号・参加人数をご記入の上、お申込みください。

FAX

052-781-8115

E-mail shokuku@sugiyama-u.ac.jp

申込書

氏名		フリガナ
代表者 住所	〒	
電話		
参加人数		名 (代表者含む5名様まで可)
【質問事項】 質問がある場合は、ご記入ください。ただし、時間の都合によりお答えできない場合がありますのでご了承ください。		
託児希望	(氏名)	受講中の緊急連絡先
	(氏名)	お子様について特に留意すること

\*申込みに際してお預かりした個人情報は、フォーラム以外の目的で使用することはありません。

\*定員を超えた場合は、モニター室でのご視聴をお願いすることがございます。あらかじめ、ご了承ください。

\*会場内の雰囲気を保つため、未就学児のご入場はご遠慮いただきますようお願いいたします。

ホームページからのお申込み

栃山女学園食育推進センターのホームページから、  
お申込みください。

食育推進センター

検索

<http://shokuku.sugiyama-u.ac.jp/>



新着情報の「第36回栃山フォーラムを開催します!」  
をクリックしてください。



【申込方法】の「インターネットでのお申込み」にある  
URLをクリックしてください。

栃山フォーラム  
申込みフォーム

申込みフォーム内の  
各項目に入力の上、

申込み ボタンをクリック

スマホは  
こちらから

