

みんなのカレーにまつわるエピソードについて知ろう

Q.カレーを食べたときの経験



高血糖になる

米飯の糖質見積りが難しい

「ごはんを盛り過ぎて」

「ルウが辛くてごはんを多めに食べて」

食後いつまでも血糖値が下がらない...

「高血糖がなかなかさがらずインスリンをたくさん注入して、その後低血糖になってしまう」

「血糖値が爆上がりして下がらない」

(監修：医療法人 南昌江内科クリニック 院長 南昌江先生)

© 2021 Medtronic.

■参加者生の声（抜粋）

翌日も終日高血糖

夕食にカレーを食べると、夜間高くなる時がある。

ルウの炭水化物量を考慮せずに予想以上に血糖値が上がってしまった

高血糖400

息子は中2、成長期で2.5人前ぐらいペロリと食べます。ごはんは400グラムで計算しやすいですが、カレーが難しい...。寝る前にドーンと高血糖になってびっくりしたことがあります。脂質の予想にいつも苦戦してます。

夕食時にカレーを食べると、夜間に高血糖状態が続くので、あまり食べないようにしてまいりました。夕食時に食べても血糖値が上がらないポイントがあれば教えてほしいです。

血糖が急激に上がりすぎた。

2時間後も高血糖が続いていた

レトルトカレーの成分表とご飯の量を基にカーボカウントしたが、予想外に高血糖化した。

食べると言って食べきれない☹

高血糖になり下りにくい

一度低血糖になってから高血糖になる

夜間ずっと高くなる

家で食べるカレーライスの際は慣れているので炭水化物量が分かりやすいのですが、外食でカレーを食べる時やカレーうどんやカレーパンを食べる時などはご飯の量や油脂量、素材の炭水化物量などカーボミスする事が多いです。

こどもが発症してから、ほとんどカレーを作らなくなりました。

すごく遅れて血糖が上がる

食べ過ぎてしまう

みんなのカレーにまつわるエピソードについて知ろう

Q.工夫している食べ方



高血糖にならないように

野菜やサラダを先に食べる

カレーの糖質を減らす

「市販ルーは使わず、小麦粉不使用のスープカレー」

「野菜カレーにしてイモは使わない」

米飯は控える

「小盛のごはんにする」

「ごはんは食べずに、納豆を混ぜている」

(監修：医療法人 南昌江内科クリニック 院長 南昌江先生)

© 2021 Medtronic.

■参加者生の声（抜粋）

野菜を食べる

野菜のおかずがあればそちらから先に食べる

脂質は極力少なく、糖質も少な目、且つ、肉が入っていないレトルトカレーを利用する様になっています。付け合わせに野菜サラダを沢山食べると良いようですが、カレーライスだけだと上がります

サラダを沢山食べてから、野菜とキノコを沢山入れたカレーを食べる。

野菜と交互に食べる等する。

きちんと計量する。ご飯は少なめ。

少な目に食べて、後で補食する

特になし。強いて言えば、本人の食べたい量を制限しないこと！

ゆっくり食べる、くらいであまり工夫していません

豆腐の上にカレールーをかけて食べる

ご飯に雑穀米をまぜる。

白米に玄米、マンナンなどを混ぜたり、ゆで卵を添えてご飯の量を少なめにしています。

ジャガイモ抜きにしたり、シーフードカレーにしたりしました。

市販のルーを使わずに小麦粉の入っていないカレー粉を使って作っている。

インスリンポンプを使っているので脂質が多い食べ物を食べる時は、デュアルウェーブを使います。ノーマルとスクエアの上手なバランスは、美味しいご飯を食べるための永遠の「楽しい課題」！！

です。*注：下記参照

血糖値をこまめに測る

フライドポテト等、揚げ物はなるべく昼食で食べるようにしている。（夕食で食べると、深夜から急上昇してしまい、夜間は寝ているため血糖値の補正が難しいため。）

まだ発症して間もないので手探りの日々です。

餃子をいつも通りに食べたつもりがその後高血糖、BBQでいつも通り食べたつもりが夜中に高血糖・・・などまだまだ工夫の仕方がわかりません。

*注：ノーマル：指定したインスリン量を直ちに注入する、スクエア：指定したインスリン量を指定した時間をかけてゆっくり注入、デュアルウェーブ：ノーマルとスクエアの組み合わせ