

臓器の働き

血糖

血液中のブドウ糖のことをさします。ブドウ糖は大切なエネルギー源として体内で活用されます。

脳・筋肉

エネルギーを消費します。筋肉を増やすとインスリンの効きがよくなります。

脂肪

余分なエネルギーを貯蔵します。脂肪が増えすぎるとインスリンの効きが悪くなり、血糖値が高くなります。

肝臓

ブドウ糖の貯蔵庫として働きます。食事から十分なブドウ糖を得られない場合、血液中にブドウ糖を供給します。

膵臓

ここでインスリンがつくられ、血液中に分泌されます。

インスリン

血液中のブドウ糖の量を調節するホルモンです。膵臓から分泌されます。肝臓や筋肉、脂肪に働きかけ、ブドウ糖を取り込むことを助けます。

腸管

小腸で糖質は消化・吸収されます。食物繊維を含む食材と一緒に食べることで糖の吸収も緩やかになります。

