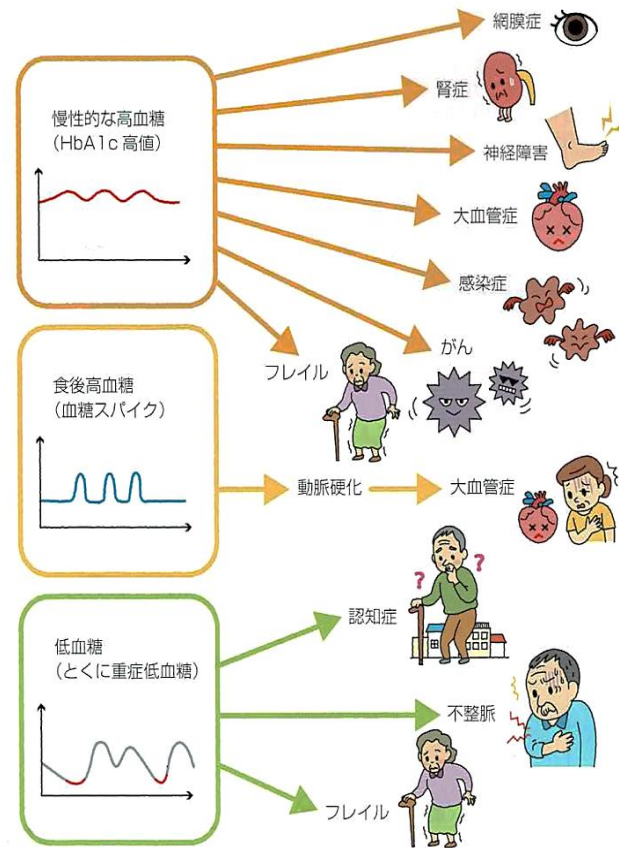


知っておきたい 合併症の話

今回は、会員の方からリクエストをいただいた、改めて知っておいて欲しい合併症についてのお話です。慢性的な高血糖の持続は、長い時間をかけて全身の大小血管を傷めつけ、糖尿病網膜症・腎症・神経障害、大血管症と呼ばれる合併症を発症・進展させます。また、低血糖は認知症やフレイル等と関連することも知られています。

糖尿病治療において、良好な血糖コントロールは合併症を阻止し、健康寿命を確保するうえでの基本となります。ただし、糖尿病治療の目標は人それぞれ異なりますので、主治医の先生に相談し、ご自身にとって良好な血糖コントロールを達成するために取り組んでいくことが大切です。

血糖トレンドと起こりやすい合併症



栄養士の
おすすめレシピ

魚介と野菜のマリネ



だんだん気温が上がってきて、さっぱりしたお料理が食べたくなる季節。こんなとき、市販の寿司酢で簡単に作れるマリネなどいかがでしょう。

魚はアジ、サバ、サケ、サワラなど、なんでもお好みの切り身でOK。(写真のマリネはお刺身の残りで作りました。) 魚でなく鶏肉でもおいしくできます。

多めに作って、作り置きもおすすめです。

(材料2人分)

魚の切り身やエビ、ホタテなど	150g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
油	小さじ1
玉ねぎ	中1/4個
人参	2~3cm
すし酢	大さじ1・1/2
乾燥唐辛子輪切り	少々
豆苗	適宜

(作り方)

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。豆苗は3cmくらいに切る。保存容器にすし酢を入れる。
2. 魚介(うすくそぎ切りにすると火が通りやすいです)ピニール袋に入れ、こしょうと小麦粉を入れてまぶす。
3. フライパンに油を熱し、2をこんがり焼いて熱いうちに1のすし酢に加え、玉ねぎと人参、唐辛子、豆苗も加えてさっと混ぜる。冷めたら1~2時間冷蔵庫で味をなじませる。

1人分 139kcal 糖質8.6g 塩分1.1g、食物繊維0.7g



学びの場



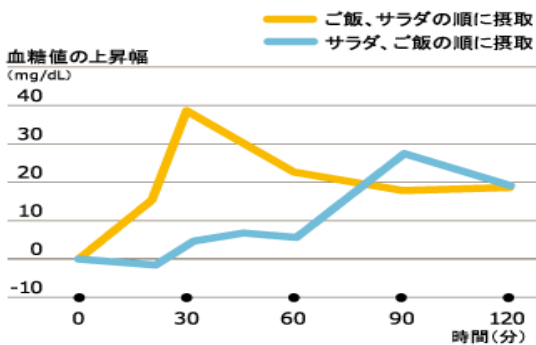
◆血糖値にやさしい食事の摂り方と注意点

日本人の糖尿病患者さんは食後の血糖値が上昇しやすいことから、食後高血糖を抑制する方法が検討されてきました。最近の研究で、食べる順番を工夫するだけで食後血糖値の上昇を抑えることが分かってきたのでご紹介します。比較的、取り組みやすい方法だと思うのでぜひ試してみてくださいね。

- まず野菜(炭水化物の多い芋などの一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食物繊維を多く含んだ料理(酢の物、サラダ、和え物、汁物など)を5分程かけて食べる。
→食物繊維が糖質の吸収を抑制し、食後血糖値の上昇を抑えます。また、食物繊維の多い食品をよく咀嚼することで満腹感を得やすくし、食べすぎ・肥満防止にも効果的です。
- 次に、主菜である魚介、大豆製品、卵、チーズ、肉などのメインディッシュを食べる。
→たんぱく質や脂質が消化管ホルモン「インクレチン」を分泌させ、膵臓にインスリン分泌を促し、食後血糖の上昇に対する体内環境の準備が完了します。
- その後、主食であるご飯、パン、麺類など炭水化物を多く含む食品とデザートを食べる。

※注意点:食欲不振時など一回の食事が少ないときは野菜を先に食べることでエネルギーとなる栄養素を取り入れられず、低栄養になるリスクもあるので要注意です。
また、超速効型インスリンを使用している場合は主食を食べるまでに血糖値が下がり、低血糖になることもあるのでご注意ください。

野菜→ご飯の順に食べれば血糖値は上がりにくい



健康な男女10人を対象に、ドレッシングをかけたキャベツのサラダを食べたから白米ご飯を食べた場合と、その逆の順番で食べた場合について血糖値を比較。サラダから食べると血糖値の急上昇が抑えられた。(データ:糖尿病:53,2,96-101,2010)



運動ワンポイント

梅雨時、室内で運動をしてみませんか?
「糖尿病患者さんのためのレジスタンス運動シリーズ」は Vol.①～⑤まであります。院内にチラシを置いているので、気になる方は見てみてください。

膝が痛い人もできるもも上げ、膝伸ばし

フレイルサルコペニア予防のためのレジスタンス運動シリーズ Vol.②

膝が痛い人もできるもも上げ、膝伸ばし

1. 背筋を伸ばしてお尻に力を入れた状態で、両足を揃えて、膝を伸ばす。5-10秒キープ

2. 姿勢を崩さないまま、足を揃えて、膝を伸ばす。5-10秒キープ

運動方法

1. ①: 毎日、1日あたり片足 10回ずつ、5セット行う

2. ②: 毎日、1日あたり片足 10回ずつ、5セット行う

小野薬品工業株式会社

きいろい
マリーゴールドの会
会員数
一般: 10名
職員: 10名
(2022年5月現在)

