

体操教室を 開催しました！

みなさんこんにちは。当院の患者会「きいろいマリーゴールドの会」主催の体操教室を2022年7月30日に開催しました。当院からは患者さん3名・スタッフ5名が参加しました。

福生市にある高村内科の運動療法士の寺本さんを講師にお迎えし講義を30分・実技を40分程度行って頂きました。講義では「運動と糖尿病の関係」や「運動の種類や強度」について教えて頂き、実技では正しい姿勢から学びストレッチを行ったあとにレジスタンス運動を参加者全員で行いました。レジスタンス運動とは、筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動のことをいいます。すねの運動やふくらはぎの運動は椅子に座ってちょっとした空き時間でできるのでぜひ実施をしてみてください。



また、少しハードなスクワット運動も教えて頂きましたので体力に合わせて実施してみたい方は先月号に同封した資料をご参照して頂くか、お気軽に職員にお声がけください。コロナウィルス感染症拡大のため多くの参加予定の方がご参加頂けなかったため、11月に再度体操教室を開催したいと考えておりますのでその際は是非ご参加ください。



学びの場



「学びの場」では、看護師の視点から様々なテーマでお話をしていきます。今回は糖質制限についてです。

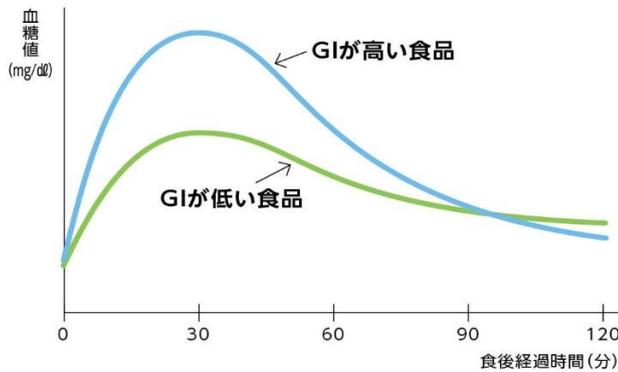
◆糖質制限と注意点

「糖質制限」とは、糖質を制限することによって食後の血糖上昇を抑える食事療法のことです。減量のために短期間糖質制限を行うことは効果が認められていますが、長期になると逆に体重のリバウンドが起こり易いことが報告されています。また、エネルギー摂取量を維持したまま糖質を制限しようとすると、糖質の代わりにたんぱく質や脂質を摂取して補うことになり、糖尿病性腎症や動脈硬化のリスクを高めます。

一方、糖質制限をすることでエネルギーが満たされないと、筋肉を分解することで糖を産生しようとし筋肉量が減少してしまい、高齢者ではサルコペニアのリスクを高めてしまいます。したがって現状では糖質制限の長期的な遵守と安全性についてのエビデンスはまだ十分といえないようです。



GI はグリセミックインデックス (Glycemic Index) といい、は食後血糖値の上昇を示す指標で、食事から 2 時間後までの血糖値の上昇をあらわした目安です。標準食 (ブドウ糖、白米飯、食パン) を 100% としてグラフ化し、その面積比で表されています。



GI が 100 に近い食品は血糖値が上がりやすい食品ということで、70 以上を高 GI 食品、55 以下を低 GI 食品、中間を中 GI 食品としています。

では、低 GI 食品なら血糖値が上がりにくいのでいくら食べてもいいの？

残念ながら、「そばは低 GI 食品だから大盛り食べてもいい！」ということにはなりません。

逆に高 GI 食品の「ご飯はやっぱり食べてはいけないのね・・・」ということでもありません。

いくら GI が高くても食べすぎなければ良いのです。逆に低 GI 食品でも沢山食べれば血糖は高くなります。その考え方を加えた目安が、グリセミックロード (Glycemic Load) です。

GL は食品に含まれる糖質の重量に GI をかけて 100 で割ったものです。

$$GL = \text{各食品が含有する炭水化物の量} [g] \times GI \div 100$$

糖質の量を考えて食べることが高血糖の予防につながります。いちいち GL を計算したりする必要はありませんが、GL の考え方を取り入れることは大切です。

「これは高 GI 食品だから食べる量や食べる順番を考えよう」と思っただけであれば良いのです。さらに「糖質をゆっくり吸収させる」食べるスピードも意識してください。一気にそばを食べると 1 人前でも血糖は上がってしまいます。

高 GI 食品も低 GI 食品も量を意識して食べることで血糖値の上昇が抑えられます。食べる順番を考えて、ゆっくり、よく噛んで食べることで血糖値の上昇が抑えられます。

おかゆ(精白米)	57	食パン	95
玄米	55	フランスパン	95
ライ麦パン	55	精白米	88
オートミール	55	もち	85
そば	54	うどん	85
中華麺	50	ロールパン	83
麦	50	そうめん	80
全粒粉パン	50	赤飯	77
パスタ(全粒粉)	50	ベーグル	75
おかゆ(玄米)	47	コーンフレーク	75

↑ 主な食品の GI 値

きいろいマリーゴールドの会

会員数

一般：11 名

職員：13 名

計 24 名

(2022年10月現在)

