



けんこう応援通信

H29.10.1発行

本院栄養管理室
発行

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は放っておくと、様々な血管障害（合併症）を起こす病気です。特に、食後の血糖値が急激に上昇する現象（**血糖値スパイク**）は血管障害（合併症）を引き起こす可能性が高いと言われています。日頃から生活に気をつけて、糖尿病を予防しましょう。

糖尿病予防のために…

食後高血糖（グルコーススパイク）は糖尿病の初期から現れます。グルコーススパイクを抑えるために、まずは「**ゆっくりとよく噛んで食べる**」ことを実行してみましょう。早食いにならず、15-20分かけて食事をするだけでもグルコーススパイクは抑えられます。食後は、いつもより「**+10分**」動いてみましょう。難しい場合、「**食後すぐは横にならずに起きている（立っている）**」だけでも違います。

糖尿病の食事療法・運動療法は、糖尿病の有無にかかわらず、健康に過ごすためのコツがたくさん詰まっています。血糖が高いといわれた方は、ぜひ一度保健指導を受け生活習慣を見直し、一病息災を目指しましょう。



～糖尿病専門医～
糖尿病代謝内科
薄井正寛先生

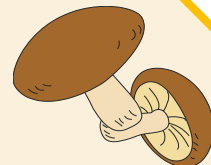
～食事療法のポイント～

1. 毎食野菜を、最初に食べる。

最初に多めの野菜を摂ることで、食物繊維の働きにより血糖値が急激に上がることを予防します。

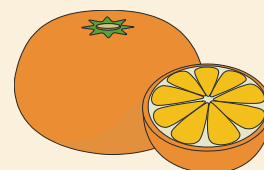
野菜が苦手な人は、海藻・きのこ・こんにゃくで代用しましょう。

<注意> 芋類・とうもろこし・かぼちゃ・れんこんは炭水化物が多いので、野菜の代用にはなりません。



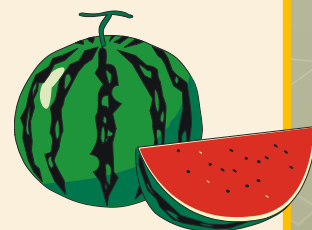
2. 果物・乳製品はそれぞれ1日1回とし、食後のデザートで食べる。

摂り過ぎると血糖値が上がりやすくなります。特に果物は血糖値が急激に上がりやすいため、1日1回・食後のデザートで食べて上手にビタミン・ミネラルを補給しましょう。



3. 菓子・ジュースを控える。飲料は無糖のものを選ぶ。

菓子やジュースは血糖値が急激かつとても上がりやすい食品です。特に飲料は消化吸収が早い分、血糖値を急激に上げやすいため、なるべく無糖のものを選びましょう。



4. 油脂が多い食品・料理を控える。

脂身が多い肉・揚げ物・バターや生クリームを使った料理・マヨネーズは油脂を多く含みます。油脂は身体が持つ血糖値を下げる力を邪魔してしまうので、焼く・煮る・蒸す料理へ変えてみたり、ノンオイルドレッシングを選んでみましょう。



食事の摂りかたを工夫することも大事ですが、**運動不足**も糖尿病の危険因子です。座ってばかりの生活になっていませんか？今よりちょっとだけ、**立つ・歩く**よう意識して、少しでも身体を動かすようにしましょう。

大崎市民病院 栄養管理室

TEL:0229-23-3311 (代表)

※けんこう応援通信の内容に関するお問い合わせは
平日9時～16時にお願ひします（土日祝祭日を除く）