

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。残暑が続いておりますが、夏バテ等、体調はいかがでしょう。さて今回は「血糖値について」のお話です。

第203回 2017年9月号

～血糖値とインスリンのお話～



私たちの体は、食事の内容や量に関係なく血糖値を一定に保つようにコントロールされています(グルコースホメオスターシス)。

基準値

空腹時血糖 70～109 mg/dl

食後2時間血糖 140mg/dl未満



膵臓から分泌されるインスリンは体の中で唯一血糖値を下げる可以降低ホルモで、インスリンの効きが十分でないと血糖が上がってきます。

日本人は欧米人に比べてインスリン分泌能が低い傾向にあり、欧米人のような高度肥満でなくても糖尿病を発症する要因の一つになっています。ですので、より肥満や運動不足にならないように気を付けなければなりません。9月に入り、すっかり涼しくなってきましたね。暑くて運動をサボり気味だった方も、食後血糖の上がりだす1～1.5時間後に散歩に出掛けましょう！

糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門医)

からし菜はその名の通り、葉や茎にピリッと辛味が特徴の野菜で、加賀野菜の1つでもあります。カリウム・カルシウムなどミネラル類が非常に豊富であり、ビタミンは葉酸の含有量が多いのが特徴です。からし菜には種類がいくつかありますが、春・秋がサラダからし菜の旬です。

今月の旬の食材『からし菜』



次回糖尿病教室

日時：9月16日(土)

12:30～13:30

場所：3階会議室

次回は**栄養士のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム



血糖値が上昇しやすい食品

先生のお話でもあったように、私たちの体は血糖値が一定になるようにインスリンが働いています。ただし、何でも好きなだけ食べていいわけではなく、主食・主菜・副菜などバランスよく食べることが大切です。

食品の中で血糖値を上昇させるのは「糖質」を含む食品です。ご飯やパン、麺類、芋類などは主食として必要ですので適量を摂取する事が大切です。具体的な量については個々で違いますので、管理栄養士にお気軽に聞いてくださいね。

「糖質」を含む食品で特に摂り過ぎに注意が必要なのは**炭酸飲料水(0kcalでないもの)や砂糖を使用した洋菓子、和菓子など嗜好品**です。これらを摂取すると**急激に血糖値が上昇**しますので、嗜好品は上手に摂ることが大切です。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739