

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。師走に入り、毎日寒い日が続いておりますが、第206回 2017年12月号 体調はいかがでしょう。さて今回は「患者会の活動報告」です。



～運動のすすめ～

11月18日に、患者会「せせらぎ友の会」の第1回歩こう会が行われました。小雨の降る中、多くの皆様にお集まりいただき有難うございました。みんなの思いが通じ、食事後には奇跡的に雨も上がり、梅小路公園の紅葉を皆さんと楽しむことができました。



今回、運動をすると血糖がどのように変化するかを見るために散歩前後で血糖測定を行い、運動で血糖が下がることを体感していただく機会となりました。

運動には1回の運動で血糖を下げる**急性効果**だけでなく、継続的におこなうことでインスリン抵抗性を改善(インスリンが作用しやすくなる)し血糖を低下させたり、悪玉コレステロールの低下、善玉コレステロールの上昇、体重減少、筋力の増量など様々な**慢性的にも良い効果**をもたらします。

ただし狭心症などの虚血性心疾患や高度合併症(網膜症、腎症、神経障害など)、インスリン不足状態の高血糖時などがある場合には運動は控えなければいけませんので、必ず運動療法を開始する前に主治医と相談し運動の内容や強度を決めるようにしましょう。



糖尿病内科 武田智美(日本糖尿病学会専門医)

こんにやくはこんにやく芋から作られており、10～1月に収穫されます。こんにやくに含まれている水溶性食物繊維はグルコマンナンと呼ばれるもので、コレステロール・血糖値の急上昇を抑制する効果があります。こんにやく自体には栄養素はほとんど含まれないため、他の食材と組み合わせる食べるようにしましょう。

今月の旬の食材 『こんにやく』



参考:新しい栄養学(高橋書店)

次回糖尿病教室

日時: 12月16日(土)
12:30～13:30
場所: 3階大会議室

今回は**眼のお話**です。

きょうたけ栄養士コラム



年末年始の過ごし方について

今年も早いもので残すところ3週間をきりました。今回は年末年始によく食べる食品についてお話します。

①お餅…たくさん食べてしまいがちなお餅ですが、一般的な**切り餅1つで約100kcal、おにぎり1つ分のエネルギー**に相当します。また砂糖醤油・あずきなど餅につける食品によっても血糖値が上昇します。

②みかん…口当たりもよく甘いのでつい3～4つ食べたりしていませんか？**1日の適正量は2個です。**

③おせち料理…数の子や蒲鉾など塩分を多く含む食品が多いですが、**黒豆・きんごんは砂糖をたくさん使用して**作るため注意が必要です。

年末年始は1年で血糖値が最も乱れる時期です。これは、**食べるものだけでなく、活動量が減る**のも原因のひとつです。年明けは「初ウオーキング」を実施し、活動量をふやしてみませんか？

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