

糖尿病ふれあい通信

第217回 2018年12月号



みなさん、こんにちは。今年も残すところ、あと数日となってきました。大掃除に正月の準備忙しく、体調を崩さないようにしてください。

さて今回はスタッフの健康管理の取り組み第3弾、看護師の八木さんからです。



～スタッフの健康管理の取り組みについて③～

体が硬く、肩や腰が凝りやすいのが悩みでホットヨガを6月から週1回で始めました。ホットヨガは室温40℃湿度55%の環境でヨガを行います。筋繊維が伸ばしやすくなるので体が硬い私でも無理なく行えます。また、室温と湿度を上げた空間でヨガを行うことで、老廃物が排出されやすくなります。体質的にあまり汗をかかない方でしたが、ホットヨガでたくさん汗をかいてむくみも取れ、とてもすっきりします。あたたかく照明の落とされたスタジオでのヨガは気持ちよくリラックス効果抜群です。



それに加え、通勤時にウォーキングを週に2～3回するようにしています。家から病院まで1.8kmを18分かけて歩きます。朝は時間がタイトなので、小走りになることもあります。速度を変えて歩くと効果的なインターバル歩行になると思います。続けています。自転車や車で送ってもらうことも楽ではありますが、ウォーキングした時の爽快感や体の動きの軽さを実感するとまた明日も歩こうと思えます。

これから冬本番！風邪対策に体を動かして冷え知らずの体を作りましょう。

ユリ根はほとんどが北海道産であり、正月料理に多く使われることから12月が出荷のピークを迎えます。

栄養としてはカリウムが豊富であり、100gあたり740mgを含みます。ユリ根は食品交換表の中で、表1の糖質が多い野菜に分類されます。

今月の旬の食材『ゆりね』



参考：オールガイド
五訂増補食品成分表

次回糖尿病教室

日時：12月15日(土)
12：30～13：30
場所：3階大会議室

今回は**医師の話**です。

きょうたけ栄養士コラム



発汗作用のある食べ物について

汗の重要な機能は体温の調節機能です。気温の上昇や発熱などで、体温が高くなった時に発汗は起こります。汗の水分が皮膚の上で蒸発する時に汗が奪われてそれによって、体温を36.5℃前後に保つことができます。

今回は食べ物を食べることで体温上昇を促してくれるいわゆる「発汗作用」のある食べ物をいくつか紹介します。

- ・生姜：辛味成分「ジンロゲン」
- ・唐辛子：辛味成分「カプサイシン」
- ・カレー粉：カレー粉に含まれる、ウコンやクルクミンなどのスパイスには体を温める効果があります。

体が温まると免疫機能も高まり、風邪予防にもつながります。ただし、これらの食べ物は刺激が強いため、多量に摂取すると腹痛を引き起こす可能性があるため、ご自身の体調に合わせて、食べるようにしましょう。

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