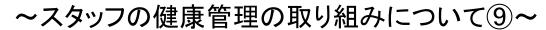
糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。そろそろ梅雨入りの時期になりますね。食中毒にご注 第223回 2019年6月号意下さい。今回は放射線科の土井さんの健康に関する取り組みを紹介します。



いま、健康のためにしていることは、<u>毎日体重計に乗っている</u>ことです。 (<u>1年前、72Kg</u>でした。)以前は半年に1回健康診断の時に乗っていたのをお風呂 の前に毎日乗るようにしました。体重は1日で結構変動するのだと実感できました。また、たった1日5回ですがスクワットを始めました。体重計を毎日見ていたら、少しだけ運動がしたくなりました。(でも続けられるのは 5回だけですが・・・)

次に大好きなご飯を玄米入りに変えてもらいました。(奥さんありがとう!)朝、昼、夜のごはんは、夜の割合を腹6分目にしました。寝るときにそんなにエネルギーいらないでしょ。と言われて納得しました。糖分や脂肪分の多い食べ物は控えています。おやつは食べたくなったら、食事の直後に少量食べるようにしました。

簡単なこと・続けられそうなことを選んで取り入れてきました。

今月

0

旬

0

食

材

って

ら 豆

これは、体重計を毎日乗ることから始まりました。(<u>現在、67Kg</u>) 私にとっては、体重計がきっかけでしたが、皆さんも何か始めてみてはいかがでしょうか。これからも楽しく健康管理をして、採血日を『わくわく』 した気持ちで迎えられたらいいなぁと続けています。

そら豆には植物性のたんぱく質が豊富でとりまいB群やカリウムなどのミネラルも含まれています。まれていますには食物はできまれています。単独にはないます。単独には、変きないは、変がない。



参考: 新しい実践栄養学

次回糖尿病教室

日時:6月15日(土) 12:30~13:30 場所:病院3階会議室

次回は食事バイキングです。

きょうたけ栄養士コラム

体重測定を習慣化しましょう

上記のコラムでもあるように、毎日体重測定を行い、 自身の体重を把握することは糖尿病患者さんにとって とても大切です。増えていれば、「食べ過ぎたのかな? 最近、食事の量が多かったかもしれない」「運動不足 かもしれない」と生活を振り返り、改善するきっかけに もなります。1日に何回も測ることは難しいとおもいます が、お風呂や歯磨きのついでに測る習慣をつけてみま しょう!

ご自身の標準体重は目安ではありますが、下記の通り算出できますので、一度計算してみてくださいね。

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

(例)身長150cmの場合 1.5(m)×1.5(m)×22=49.5kg

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