

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。桜も満開を迎え、過ごしやすい気候となり 第210回 2018年4月号
気持ちも高まりますね。さて今回は「糖尿病コーディネーターからのご挨拶」です。

こんにちは 医事部 藤林圭子です。
糖尿病センターコーディネーターとして約3年間
お世話になり、ありがとうございました。
一番印象に残っていることは、せせらぎともの会の発足に
携わることが出来たことです。
せせらぎともの会を通じて、たくさんの患者さんと楽しく充実
した時間を過ごすことができました。この経験を活かしつつ、
今後も元気いっぱい業務に励んでいきたいと思っておりますので
よろしくお願い致します。



はじめまして。
4月から糖尿病コーディネーターを務めさせて
いただきます西田萌香です。
趣味は、ディズニーが大好きで、友人や家族と
ディズニーランドに行ったり、ディズニー映画を
見る事です。分からない事ばかりですが
皆さんと一緒に仲良く運動したり勉強して
糖尿病についてもっと深く知っていきたくたいです。
どうぞよろしくお願い致します。

海藻類は水溶性食物繊維
の「アルギン酸」が豊富で、
食後の血糖値の急上昇を
抑えてくれます。低カロリー
でミネラルも豊富なので、
糖尿病にはもってこいの食
品ですね。普段は乾燥した
状態で食べる事が多いで
すが、この時期にしか出回
らない生の食材、積極的に
食べましょう。

今
月
の
旬
の
食
材
『**海
藻**』



参考: 実教出版
食品成分表

次回糖尿病教室

日時: 4月21日(土)
12:30~13:30
場所: 3階大会議室

今回は**看護師の話**です。

きょうたけ栄養士コラム 食後の血糖値の上昇について



さて、みなさんに質問です。「血糖値が上がる食品は何
でしょうか?」血糖値に影響を及ぼす栄養素は「**糖質**」で
す。つまり、**血糖値が上がる食品は「糖質が多い食品」と**
いうことになります。

しかし、血糖値の上昇は糖質が多い食品の食べる量だ
けが影響をするのではなく、食事をする上で、他にもさま
ざまな要因があります。いくつか例を挙げてみます。

- ①食べる順番
- ②食べる速さ
- ③糖質の多い食品以外の食べ物の有無

また、1日3食のうち、糖質の多い食品を1食にまとめて
食べたり、食べなかったりすると、血糖値の上昇の幅に差
ができてしまいます。**3食で糖質の多い食品を同じ量くら
いに分配**することも大切ですね。

食後の血糖値の上昇について詳しく聞きたい方は、ぜ
ひ管理栄養士までお声がけ下さい。

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