

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。朝晩と寒い日が続き、京都の紅葉もそろそろ見ごろ 第216回 2018年11月号
となってきました。先月号より、シリーズでお送りしております、糖尿病センター
スタッフの健康管理への取り組みの第2回となります。



～スタッフの健康管理の取り組み②小川栄一先生～

受診される患者さんの中には、糖尿病の治療だけでなくグルコーススパイク(食後高血糖)の相談に来られる方もおられます。最近メディアに取り上げられて話題になっておりますが、食後の激しい血糖変動によって眠気や頭痛を生じ、放置しておくと2型糖尿病の発症だけでなく、動脈硬化の進行が早まると言われております。HbA1cは正常ですので、健康診断ではわからないことが多いのです。

患者さんに指導するうちに、自分自身でもグルコーススパイクを意識するようになりました。ご存じのように糖質の多い食品を摂取すると、血糖値は上がりやすくなります。そこで野菜を最初に食べる「ベジファースト」は今や常識となっております。

それに加えて「セカンドミール効果」を考えてみてはいかがでしょうか。

これは、朝食で糖質が少なく食物繊維が豊富なメニューを選ぶと、食後高血糖が抑えられるだけでなく、昼食後血糖も抑える効果があるという理論です。

もちろん昼食にもバランスのとれた食事を摂るに越したことはありません。しかし多忙な日常の中で、1日3食すべてをバランスのとれた食事にするのはなかなか困難です。ならばせめて朝食を重視することで、生活習慣病などのリスクを減らせるようにするのが合理的ではないでしょうか。



通年出回りますが、冬になると独特の香りと甘みがいっそう増します。長ネギの独特の香りは硫化アリルの一のアリシンです。消化液の分泌を促して、栄養素の体内への吸収を高めます。身体を温める働きや殺菌作用もあるため、かぜ予防に効果的です。

今月の旬の食材 『長ネギ』



参考: 女子栄養大学の毎日のおかず

次回糖尿病教室

日時: 11月17日(土)
12:30~13:30
場所: 3階大会議室

今回は**運動の話**です。

きょうたけ栄養士コラム

セカンドミール効果について



皆さんの朝食はどのようなものを食べていますか? 朝は時間がなくパンと飲み物だけになってしまっていたり、朝ご飯抜きの食生活が習慣となっていませんか。

	エネルギー(kcal)	糖質(g)	食物繊維(g)
精白米	358	77.2	0.5
玄米	353	71.3	3
七分つき押し麦	341	61.8	10.3

この表は生米100gあたりの栄養価ですが、普通の白ご飯と比べて糖質と食物繊維に差があることが分かります。パン食でも、全粒粉やライ麦に変えれば、食物繊維も増え、セカンドミール効果が期待できそうです。また副食としては大豆製品も低糖質で食物繊維の多い食材です。

忙しい朝ですが、セカンドミール効果を考えて食事をしてみませんか。

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