

糖尿病ふれあい通信

みなさん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。第218回 2019年1月号
今回は臨床検査科の佐々木さんの健康に関する取り組みを紹介します。



～スタッフの健康管理の取り組みについて④～

疲労の溜まりやすい私が愛用する健康食品は黒にんにくです。

黒にんにくとは通常の白いにんにくを発酵させたもので、にんにく特有の臭みなどはなくドライフルーツのように甘いものです。

健康成分も通常のにんにくより優れており、**アルギニンは3倍、S-アリルシステインは16倍、総ポリフェノール6倍、遊離アミノ酸1.5倍**と豊富に含まれています。

特にアルギニンには疲労回復、体力回復、精力の増強といった効果もあるので、強い疲労を感じた時は必ず食べるようになっています。またS-アリルシステインには、老化や動脈硬化、生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する働きがあり、NK細胞を活性化させることによるがん細胞の抑制にも効果がありますので、毎日欠かさず食べるようにしています。

免疫力の向上効果もあるため、特に今の季節は風邪予防になる点も気に入っています。

あとは適度な運動ができるよう、週に2回ウォーキングを実施しています。

これらを継続することで健康な状態を維持しています。

くわいは塊茎から芽が出るものを食用とし、「芽が出る=めでたい」という縁起物として、正月のおせち料理に使用されます。栄養成分としては、糖質が多く、糖尿病の食品交換表では表1に分類されます。



参考:オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

日時：1月19日(土)
12:30～13:30
場所：3階大会議室

次回は検査の話です。

今月の旬の食材
『くわい』

きょうたけ栄養士コラム



腸内環境と免疫力について

腸内環境を整えることは便通の改善、肌の調子を整えること以外に、免疫力を向上させてくれることにも繋がります。今回は腸内細菌の中でも身近な乳酸菌に着目し、自分に合ったヨーグルトの選び方を紹介します。

①2週間～1ヶ月ほど同じ種類のヨーグルトを食べ続け、体調や便通・肌質などを観察しましょう。良くなっていると感じたら、それが合っているものです。

②糖質の多い物は控えましょう。

③小鉢1杯を目安に食べましょう。(必要以上に食べても乳酸菌は腸を通過するので、善玉菌は増えることはできません。)

④自分に合うものをベースに時々違う菌を取り入れてみましょう。(腸内環境には程よい刺激も必要です。)

今日から「腸活」をはじめてみませんか。