

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。新しい元号の発表を受け気分新たに、新年度が始まりました！今回は医事課の西田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⑦～



体調を整えるために日々行っているのは、毎日、ヨーグルトを食べる事です。

ヨーグルトには、「整腸作用」「美肌効果」「免疫力強化」「花粉症の予防・改善」など、さまざまな効果があります。これらは、ヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きによってもたらされるものです。

しかしヨーグルトの健康効果は、乳酸菌によってもたらされるものだけにとどまりません。その秘密は、栄養素にあります。

ヨーグルトの主な栄養素は、3大栄養素である「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」と、「カルシウム」「ビタミンB2」です。これらの栄養素がカロリーに対し豊富に含まれていることも、ヨーグルトが健康食品だといわれる理由になっているのです。最近だと、花粉が多いので花粉症の私にはとても効果がある食べ物なのです！

また、善玉菌をよく働かせるためには、善玉菌の栄養源になるオリゴ糖も一緒に取ると効果的で、糖として吸収されないため血糖値が上がりづらく

糖尿病の方にもおすすめです。私のおすすめの食べ方は、無糖ヨーグルトにフルーツやオリゴ糖と一緒に食べることです。

何かおすすめの食べ方があればぜひ教えてください！



きくらは乾燥のものは年中出回っていますが、生のものは4月～8月くらいまでが旬です。独特の歯触りにはかわ質(ゼラチン)によるもので、食物繊維・鉄・ビタミンD・鉄などが豊富です。

今月の旬の食材『きくらげ』



参考：オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

日時：4月20日(土)
12：30～13：30
場所：病院3階会議室
次回は**看護師の話**です。

きょうたけ栄養士コラム



糖尿病友の会の活動のご紹介

2017年2月に京都武田病院で糖尿病の友の会の「**せせらぎともの会**」が結成されました。

全国に1600以上ある「友の会」は独自で色んな企画をしており、「せせらぎともの会」でも、年2回のおたのしみイベントを開催しています。

先月、3月30日には梅小路公園にて春のお花見会を実施いたしました。あいにくのお天気でしたが、イベント室にて糖尿病患者さんとそのご家族、医療スタッフと共にお花見弁当を食べ、しだれ桜を堪能させて頂きました。

糖尿病友の会はどなたでも入会することができます。興味のある方は医療スタッフ、または事務に**来声掛け**ください。

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