

# 糖尿病ふれあい通信

第223回 2019年6月号

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。



## ～スタッフの健康管理の取り組みについて⑨～



いま、健康のためにしていることは、**毎日体重計に乗っている**ことです。

(1年前、72Kg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。おやつは食べなくなったら、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。**

これは、体重計を毎日乗ることから始まりました。(現在、67Kg) 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あと続けています。



そら豆には植物性のたんぱく質が豊富でビタミンB群やカリウムなどのミネラルも含まれています。また皮には食物繊維も含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝を促進し、疲労を回復させます。

今月の旬の食材『そら豆』



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  
今回は**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。増えていけば、「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。

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例) 身長150cmの場合

$$1.5(\text{m}) \times 1.5(\text{m}) \times 22 = 49.5\text{kg}$$

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