

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。気温も上がり、各地で桜の開花宣言がされ、春本番の陽気となりました。今回は「智美先生からのお話」です。 第244回 2021年4月号

～2020年を乗り越えて～



日本で新型コロナウイルス(以下コロナ)の感染が確認されてから、もう1年以上が経過しました。テレビをつけるとコロナの話題ばかりが報道されていて、強い不安感を抱いたり、外出や外食の自粛により世間との繋がりも薄れ、気分が落ち込むという方もおられるのではないのでしょうか。

最近では『**コロナうつ**』という言葉を目にするようになりました。これは正式な病名ではありませんが、コロナの感染拡大による不安や自粛などの強いストレスにより、気分が憂鬱になったり、やる気がなくなり、不眠や頭痛など様々な、うつ様症状がでることをさします。

コロナが感染拡大しないためには、**密集・密接・密閉の、いわゆる『三密』を避ける**ことが必要ですが、マスクを着けて散歩に行ったり、空いている時間帯にスーパーなどへ買い物に行くことで感染するリスクはほとんどないと考えられています。時にはテレビをつけるのを止めて、読書や音楽を聴いたり、

友人や家族と電話で話したり気分転換してくださいね。国内のワクチン接種開始など、明るい話題も出てきました。もう少しの辛抱です。みんなで乗り越えましょう。早く糖尿病教室も再開したいですね！



えんどう豆は絹さや、スナップえんどう、グリーンピース、さらにえんどうの若芽である豆苗など、様々な種類があります。種類により秀でている栄養素は異なりますが、主に食物繊維、たんぱく質が豊富です。糖尿病の交換表では表1、表6にのどちらかに入ります。

今月の旬の食材
「えんどう豆」

参考：
オールガイド
食品成分表



次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ②

今回は腸内細菌の種類について紹介します。

①善玉菌・・・悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことで、お腹の調子を整えてくれます。

主な善玉菌の種類として、乳酸菌・納豆菌・酵母菌等があります。

②悪玉菌・・・腸内で有害物質を作り出す菌です。悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることがあります。

主な悪玉菌の種類として、大腸菌・黄色ブドウ球菌・ウェルシュ菌などがあります。

③日和見菌・・・腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方して作用する菌です。

この3種類の菌の割合は「**善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1**」が良いとされています。

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