

# 糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。奄美・沖縄地方は梅雨入りが発表され、これから蒸し暑 第245回 2021年5月号  
い日になりそうですね。今回は「リハビリテーション科からのお話」です。

## ～免疫と運動・・・中等度の運動の勧め～



運動すると体温が上がり、血行促進、体の隅々まで酸素や栄養が届けられます。血液中の白血球を含む免疫細胞が活性化されるため免疫が高まります。この免疫が高まった状態は運動後2時間くらい続いて、その後ゆっくりと低下しながら20～24時間ほどで元の状態に戻ります。このように24時間以内に免疫が回復するような運動を定期的に行えば、次第に免疫力がついてきます。そこで免疫アップに効果的な運動をご紹介します。



- ▷ウォーキング: 8000歩/日を目指す。飛沫感染予防ため人との間隔は前後約5m、並列は2m以上あけると影響を受けにくいと示されています。
- ▷筋トレ: 週に3日程度、下半身を鍛えるトレーニングを2～3種目組み合わせます。

・スクワット..足を肩幅に広げ、4秒かけて腰を落とします。

また4秒かけて元に戻ります。

・膝伸ばし..椅子に座り、足と床が平行になるように

膝を4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻します。

・もも上げ: 椅子に座り、4秒かけて膝を上げ、

4秒かけて元に戻します。

さらに、運動によってたまった疲労を解消するために筋肉に血液が送り込まれるため、代謝がアップします。程度な運動で若々しく健康的な体づくりをしましょう！



## おしらせ

今月より、裏面に3ヶ月に1回のペースでおすす  
めレシピの掲載を実施します。

糖尿病教室もなく、お料理の提案もできないため、このような形で  
の情報提供にはなりますが、ぜひご活用ください。

### 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

今回は腸内の最近のバランスは善玉菌:日和見菌:  
悪玉菌=2:7:1がよいとお話しました。

善玉菌が活躍しやすい状態に保つ食材を積極的に食  
べることで、腸内環境を整えることができます。

腸内環境を整える食品として、プロバイオティクスと  
プレバイオティクスがあります。

プロバイオティクスは乳酸菌やビフィズス菌など菌自  
体を含む食品のことです。例えば、ヨーグルト・ぬか漬  
け・キムチなどの発酵食品です。

プレバイオティクスは善玉菌の栄養源になる食品で  
す。例えばオリゴ糖や様々な食物繊維(野菜や豆・きの  
こ・こんにやく・海藻)のことです。

今回はプロバイオティクスとプレバイオティクスにつ  
いてお話しします。

# 春のおすすめレシピ

## 春の彩り押し寿司

### 材料(4人分)

#### 酢飯

ご飯	720g	
☆ マービー液体	32g	(大さじ1+1/2)
☆ 塩	4g	
☆ 酢	40g	(大さじ2+1/2)
人参	40g	
干し椎茸	4g	
★ マービー液体	12g	(小さじ2弱)
★ 濃口醤油	12g	(小さじ2)

#### トッピング

鮭	120g	
油	8g	(小さじ2)
酒	8g	(大さじ1/2)
マービー液体	8g	(小さじ1)
塩	1.2g	
卵	2個	
塩	0.8g	
油	8g	(小さじ2)
大葉	4枚	
胡瓜	1本	
アスパラガス	4本	
のり	1枚	(全形)



### 作り方

#### 下処理

- ・干し椎茸を適量の水で戻しておき、千切りにする
- ・人参は千切りにする
- ・胡瓜はピーラーを使い薄く切りにする
- ・アスパラガスはピーラーで表面の筋をそぎ、3cm程度の長さに切る

#### 調理

- ①☆を合わせ、よく混ぜ、寿司酢を作ります。
- ②ご飯に①を全体に回しかけ、はじめは底から混ぜるように次に飯を切るようにして混ぜます。全体に混ぜたらすし飯を広げてうちわで冷めます。全体が人肌程度の温度まで下がったら、ぬれ布巾をかけて常温で置いておきます。
- ③適量の椎茸の戻し汁に人参と椎茸を入れ、★を入れて炊いていきます。
- ④フライパンに油をひいて鮭をほぐしながら焼きます。途中、酒・マービー液体・塩で味付けします。冷めたらさらにほぐします。
- ⑤卵を割り、良くかき混ぜ、塩で調味します。フライパンに油をひいて熱したら、一度、ぬれ布巾の上に置き、粗熱をとってから、再度火にかけて、薄焼き卵を作ります。冷めたら、錦糸卵にします。

#### 盛り付け

- ⑥すし飯に③を入れ、混ぜる。
- ⑦タッパーや牛乳パックを用意し、ラップをひきます。その上に薄くすし飯を伸ばしていきます。
- ⑧その上に胡瓜・大葉をしきます。その上に薄くすし飯を伸ばしていきます。
- ⑨その上のにりと④のをせ、その上に薄くすし飯を伸ばしていきます。
- ⑩その上に錦糸卵をのせて上にアスパラガスをのせ完成です。