

# 糖尿病ふれあい通信

第253回 2022年1月号

みなさん、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願  
いいたします。今回は「栄養科の林さん」からのお話です。



## ～塩分を意識した食事をしてみましょう～

みなさんは日々血糖値を意識しながら、食事・運動・薬物療法を実施しているかと思いますが、塩分  
はいかがでしょうか。今回は塩分を意識した食事のご提案を致します。

塩分を意識した食事については大きくわけて4つのポイントがあります。

### ①汁物・麺類について

汁物は塩分摂取量が多くなる料理です。特に麺類は麺にも塩分が含まれており、スープにも  
多量の塩分が含まれています。(インスタントはもっと多いです。)さらに、麺類だけ(炭水化物の  
み)の食事になりやすく、血糖値の急上昇をきたしやすいです。

### ②ご飯のお供(漬物・梅干・佃煮など)について

ご飯のお供は1食当たりで含まれる塩分が1.0gを超えてくる食品が多いです。また、ご飯の食べ  
過ぎにも繋がり、表1の摂取量が多くなりがちです。

### ③ご飯のお供以外の塩分の多い食品(お菓子・肉や魚の加工品・干物など)について

スナック菓子やおかき・煎餅などを間食で沢山食べるとエネルギー摂取量が多くなり、血糖コン  
トロールが乱れがちです。さらに塩分も含まれております。ハム・ソーセージ、竹輪や蒲鉾など  
は旨味もあるため、上手に使用すれば減塩に繋がる可能性もありますが単体では塩分が多いです。

### ④ご自身の食事の摂り方について

人よりも食べる量が多ければ、血糖値は上昇しますし、塩分摂取量も増えます。

外食・中食利用が多い方も、同様の事が言えます。

この4つを意識する事で、塩分だけでなく血糖値にもいいことがあります。

また、**高血圧もある方の血圧管理目標は130/80mmHgです**。厳格な血圧管理により、  
腎症の進展予防にも繋がります。詳しくお話を聞きたい方は栄養士までお声掛け下さい。



野沢菜はかぶの一種  
ですが、根は大きくな  
りません。葉の部分  
を野沢菜漬けとして使用  
します。野沢菜にはβ  
カロテンが豊富でこれ  
は漬けても残っていま  
す。野沢菜漬けは塩  
分も多くなるため、1回  
の食べる量を少量にし  
ましょう。

今  
月  
の  
旬  
の  
食  
材

野  
沢  
菜

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⑧



きのこは不溶性の食物繊維が豊富であり、ビタミン、  
ミネラルなども豊富に含んでいます。きのこに多く含ま  
れる**β-グルカン**は不溶性の食物繊維で、免疫細胞を  
活性化し、免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑えると  
考えられています。

こんにやくは約97%が水分で食物繊維とミネラル以外  
の栄養素はほとんど含まれていません。こんにやくに含  
まれる**グルコマンナン**は水を吸うと大きく膨らむ性質が  
あり、一緒に食べた食品の水分を吸収して、胃の中で  
膨張する。このことから満腹感を得やすくなり、食べ過  
ぎ防止になる

また糖や脂肪の吸収を抑える働きもある。さらに腸内  
細菌によって分解されるとオリゴ糖になり、善玉菌を増  
殖させて、腸内環境を整える。

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

# 糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、  
また糖尿病教室にご参加頂き、あり  
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス  
等の感染防止対策のため、当面の  
間、糖尿病教室は中止させて頂きま  
す。**

次回開催日・内容が決定次第、  
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

\*問い合わせ先\* 電話 312-7001 (代表) 312-6139 (栄養科)