

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。立夏を迎え、気温も真夏日となる日も多くなってきました 第257回 2022年5月号
水分補給をしっかりとしましょう！今回は「リハビリ科有本さん」からの話です。



～NEAT(ニート)を高めるために立つ時間を増やそう～

みなさんは運動を続けられているでしょうか？エネルギー消費にはウォーキングや筋トレといった体力の維持や向上を目的として意欲的に行う「運動」によるものと日常生活での労働、家事、通勤・通学、趣味、買い物などの「日常生活での活動」によるものの2つに分けられます。今回は「日常生活での活動」についてお話していきます。

NEAT(Non-exercise activity Thermogenesis:ニート)とは「非運動性熱産生」のことをいい、いわゆる明らかな運動以外で生じるエネルギー消費のことです。もっと分かりやすくいうと、**日常生活の中でどれだけ動いているか**ということです。普段、掃除・洗濯など当たり前のように動いていることがNEATになります。このNEATが多いと、明らかな運動をしていなくても、**血糖値の上昇を抑制する事や肥満防止に繋がる**ことがわかっています。肥満者と非肥満者を比べると、肥満者は立つ・歩く時間が平均で1日150分も少なかったという研究結果もあります。

NEATを高めるためには、座る時間を減らして立つ時間を長くしましょう。立っている時間を2.5時間増やすと約350kcalを消費できます。また歩くときには「ちょっと背筋を伸ばして歩数を増やして腕を振る」というだけでも運動量はあがります。また、歩数計を使用すると1日の歩数がどれくらいか把握することができ、日々の歩数を記録することでやる気に繋がります。NEATを増やす例として、掃除や洗濯、ゴミをだしに行く、あえて遠回りをして目的地へ行く、階段を選ぶ、立ってテレビを見るなどです。ちょっとした工夫でエネルギー消費量は増えるため、なるべく座ったまま過ごす時間を減らすことを心がけ、NEATを高めましょう。



ビタミンB1が豊富であり、んにくに含まれているアリシンはビタミンB1と結合し、吸収を高めてくれます。さらにアリシンは分解されると、アホエン(がん予防・記憶力アップ・血液さらさらの効果などがある)になり、50-80℃で最も発生します。

今月の旬の食材

「んにく」



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

体重を1kg減らすためには



体重を減らすためには食べる量(摂取エネルギー)を減らすことは方法の一つですが、具体的にどれくらい食べる量を減らせばよいのでしょうか。

脂肪1gは9kcalの熱量になります。そのため単純に考えると9000kcalを減らせばよいということになりますが、脂肪1kgが全て純粋な脂肪ではないため、**実際はその8割の7200kcalの消費で脂肪1kgを減らせる**ということになります。大きな数字に思いますが、1日で考えると $7200\text{kcal} \div 30\text{日} = 240\text{kcal}$ (糖尿病食品交換表で3単位分)となります。摂取エネルギーを減らすだけでなく、運動・活動量(消費エネルギー)を増やすことも大切です。上記のように立っている時間を2.5時間増やせば約350kcal消費できます。摂取・消費エネルギーどちらも意識してみましょう。

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

春のおすすりめレシピ

ボリュームサンドイッチ

(4人分)

材料

8枚切り食パン	16枚	(2パック)
マーガリン	12g	(大さじ1)
レタス	20g	(葉2枚)
レッドキャベツ	80g	(葉2枚)
トマト	1個	
人参	半分	
胡瓜	1本	
マヨネーズ	20g	(大さじ2弱)
卵	4個	
鶏もも肉(皮なし)	240g	
★濃口醤油	20g	(大さじ1強)
★液体マービー	24g	(小さじ4)
★料理酒	12g	(大さじ1弱)

クッキングシートなどがあれば、より可愛く仕上がります。

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ②レッドキャベツ、人参は千切りにする。
 - ③トマトと胡瓜は薄切りにする。
 - ④卵はゆで卵にし、半分、または1/4に切る。
 - ⑤テフロンフライパンに★を入れ、火にかけ、鶏もも肉を入れ煮え切らす。汁気がなくなれば、粗熱を取り、そぎ切りにする。
 - ⑥食パンにマーガリンを塗る。
 - ⑦ラップをしいた上に食パン→レタス半分→トマト→胡瓜→マヨネーズ→ゆで卵→鶏肉→人参→レッドキャベツ→レタス残りの順に具をのせ、食パンで蓋をし、適度に抑えながらラップで包み5分ほどなじませる。
 - ⑧⑦を半分に切れば出来上がり。
- ※具材は自分の好きな物を準備しましょう。マーガリン・マヨネーズ・肉加工品を使い過ぎるとカロリーオーバーになるので気をつけましょう。



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