

# 栄養だより

(血糖 3)

糖尿病は字のごとくに、尿に糖が出る病気で、「私は健診で血糖値が少し高いけど尿に糖が出ていないので大丈夫」なんて思っていたら大変なことに、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞を起こす原因になります。そこでわずかな異常のうちから自分の生活習慣を見直してみましょう。

## 【簡単な食事改善法】 （食べ方）



<ul style="list-style-type: none"><li>・腹七分目が丁度いい</li><li>・朝食を食べる 朝食抜きは、昼食、夕食の食べ過ぎにつながる。</li><li>・昼食をしっかり食べる 昼食を軽くすると、自然に夕食が重くなりがち、昼食をしっかり食べて、夕食の食べ過ぎにならない食習慣を身につけましょう。</li><li>・夕食重点主義にならないように 意識して三食のボリュームをなるべく均等にするように心がけましょう。</li><li>・夕食は就寝の2時間前までにすませよう 昼間は、体のシステムが「<b>食事で摂ったエネルギーを、体を動かすために使う</b>」ようになっているが、寝ている間は「<b>食事で摂ったエネルギーを、なるべく体脂肪として蓄えておく</b>」システムに切り替わる。そのため夕食で摂ったエネルギーは体脂肪になりやすい。食べてすぐに寝るのはやめましょう。</li><li>・夕食の時間を遅らせない 夕食時間を遅らせると「食べてすぐ寝る」結果になる。夕食はなるべく昼食後6時間以内を目安に、食べたものです。 夕食が遅くなる場合は、夕食どきに主食(おにぎり、シンプルなパンなど)になるものを軽く食べ、家に帰ってからその分を減らしたおかず主体の食事食べるように(高エネルギーである油脂類は控えめに)</li><li>・夕食後には果物をたべない 果物に含まれている果糖は吸収がきわめて早く、血糖量が急増するので食べ過ぎは禁物 夕食後の果物は体脂肪になりやすいので、果物を食べるなら朝食に！</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・食事時刻を決める 食事時間が不規則だと、インスリンの分泌にムラ生じ膵臓に負担をかけます。</li><li>・早食いは厳禁 早食いの人は、血糖が上がりきらないうちに大量の食べ物が胃の中に入ってしまうので、食べ過ぎ防止のメカニズムが正常に機能せず、適量を超えて食べ過ぎてしまいます。 早食いの人は肥満になりやすいし、血糖が急激に上昇するので膵臓に負担をかけやすい。</li><li>・よく噛んで食べる 早食い防止の一つが、よく噛んでたべること。食べ物と唾液がよく混ざるので、消化よくなる。 噛むという刺激が脳に伝わることによって、胃腸の消化作用の受け入れ準備が整う。 あごの筋肉を動かすと、脳への血流が盛んになり脳細胞に酸素と栄養素が豊富に運ばれることになるので、頭の働きが活発になり、痴呆の予防にもなるといわれています。</li><li>・副菜(や汁物)から先食べる 献立には<b>主食</b>(ご飯、パン、めんなど)、<b>主菜</b>(たんぱく質中心の大きなおかず)、<b>副菜</b>(野菜や海藻等が中心の小さなおかず)、<b>汁物</b>がある食事 最初に副菜から食べ始めよう。 副菜は量のわりにはエネルギーが低いので、空腹感をおちつかせ、食べ過ぎを防ぎます。</li><li>・副菜にたんぱく質食品を使い過ぎないように 副菜は野菜や海藻類や芋やきのこが主体の小さなおかずですが、それだけでは旨味欠けるので、肉や魚を加えることが多い。たんぱく質の摂り過ぎは腎臓に負担をかけるので、たんぱく質の摂り過ぎには要注意。</li></ul>
--	--

## 【有酸素運動で血糖値を下げる】 ウォーキングはいちばん手ごろな有酸素運動



ウォーキングを続けると、血液中のブドウ糖や脂肪酸がエネルギー源として使われ、血糖値が下がります。さらに、中性脂肪やコレステロール値が改善され、内臓脂肪も燃焼されます。最初は1日20分、週に3～4日くらいを目標に歩いてみましょう。

### （歩き方）

あごを引いて頭がまっすぐ上に引っ張られるような気持ちで10～15m先を見るくらいの目線を保つ  
肩から腕を動かすようにリズムカルに肘を軽く曲げて前後に手を振って歩く  
背筋をまっすぐに伸ばし、腹筋を意識して歩く  
膝はできるだけ曲げないように腰から前に運ぶイメージで、着地はかかとで行う

月に一度の割合いで栄養だよりの発行を行っております。皆様のご意見ご感想をお聞かせ下さい。