

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。昨年の12月中旬から全国的に寒さが厳しくなり、地域によっては積雪がみられています。外出時には、もう1枚多く着るなどして体調管理には充分お気を付け下さい。過日、食事についての講話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、食事のあと体内で何が起きているのかご存知でしょうか？今回は、管理栄養士による「血糖値を上げにくい食事」の内容についてご案内したいと思います。日々の食事に取り入れて頂き、病気になりにくくして健康に暮らしていければと思います。

「食事に気をつけるように」って言われたけど…

面倒、無理・・・

(今回は公益社団法人 日本糖尿病協会の資料を参考にさせていただきます。)



ところで、食事に気をつけるって？

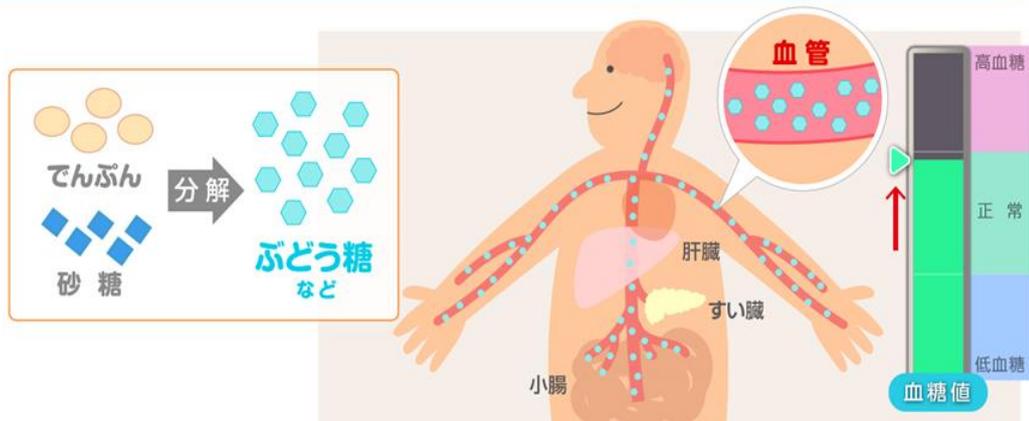
糖尿病で、食事に気をつけるポイントは、
栄養バランスのいい食べ方をすることです



食事に気をつければ、

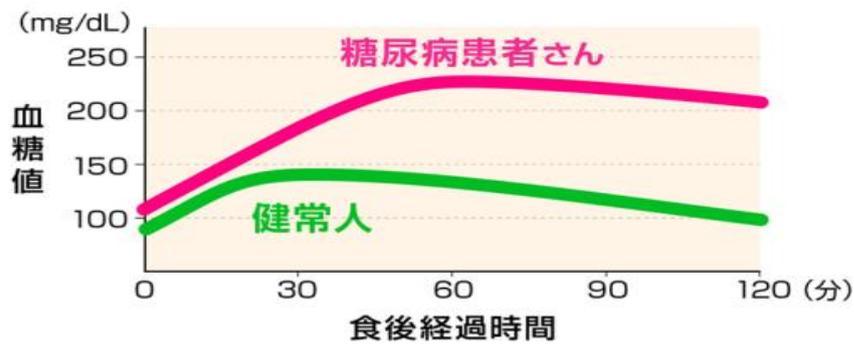
- 血糖値が安定して、合併症を防ぐことにつながります
- 薬を減らせることもあります

そもそも食事をすると、なぜ血糖値が上がるのでしょうか？



- 食事で摂った『でんぷん』や『砂糖』は【ブドウ糖】という形で体の中に吸収されて血液の中に入ります。その結果血液の中の血糖値が高くなります。
- 高くなった血糖値を下げるために、インスリンが分泌されます。だけど・・・
- インスリンを出すのが難しい人は、なかなか血糖を下げられないため高血糖の状態が続きます。
- また、そのような状態が続くとすい臓が疲れて血糖を下げるのが難しくなります。

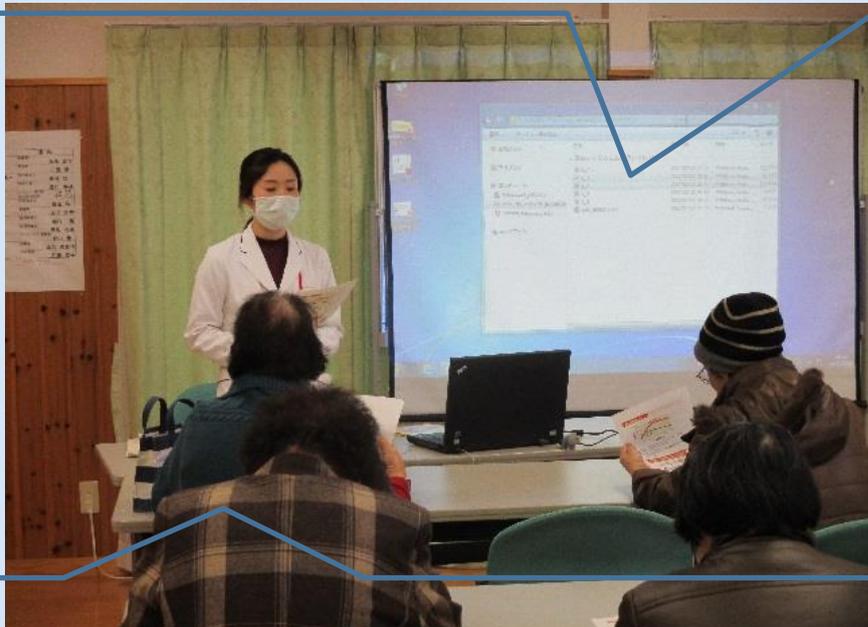
食後の血糖値の推移 (イメージ)



- 糖尿病の初期では、空腹時の血糖値が正常でも、食後に高くなる場合があります
- 食後の血糖値は、食事の量や質などにより変動します
- すい臓を疲れさせないためには、

血糖値が急激に上がらないような食事をするのが大切です

公益社団法人 日本糖尿病協会



**食べる時には、時間をかけて食べる方ですか？
それとも、さっさと短い時間で食べますか？**

✗ 急いで食べると、ぶどう糖が小腸で
いっきに吸収されて血糖値が高くなります



○ 時間をかけて食べると、血糖値の上昇が
緩やかになります

ゆっくり吸収された糖は満腹中枢を刺激し、
食欲を抑えます

かむことも、満腹中枢を刺激し、食欲を抑えます



満腹感により、食べ過ぎの予防にもつながります！

「よくかんで、ゆっくり食べる」ことが大切です

「よくかんで、ゆっくり食べる」ためにどうする？

例えば・・・

■ サラダなら

ポテトサラダよりグリーンサラダ

食物繊維も多くて
かむ回数が増えます



グリーンサラダ
サニーレタス、トマト、
キャベツ、にんじんの千切り

■ 具を大きく切る

しっかりとかまなくてはいけなくなり、
食べるのに時間がかかるようになります



具たくさんみそ汁
大根、小松菜、白菜、
にんじん、こんにゃくなど

アツアツなもの、おすすめ!

■ 骨付きの魚や肉など、 食べるのに時間がかかる ものを選ぶ

アジの塩焼き



■ 品数を増やす

ゆっくり食べられて、栄養バランスも
いいので、おすすめです



メロンパン、
スポーツドリンク

おにぎり、ヨーグルト、
わかめサラダ、みかん

わかめサラダから食べます

公益社団法人 日本糖尿病協会



みなさんは、どんな順番で食べますか？



主食の前に、野菜やおかずから食べるようにしましょう



サラダや
小鉢のもの

副菜



肉や魚

主菜



ご飯

主食

主食の前に、食物繊維、特に水溶性食物繊維を含むおかずを食べると、血糖値の上がり方が緩やかになります

また食物繊維は、肉料理に含まれる脂肪の吸収を緩やかにします

主食の前に、たんぱく質や脂質を含むおかずを食べることで血糖値の上がり方が緩やかになります

メモ

食物繊維

特に水溶性食物繊維は、水分を含むことで粘性を生じ、小腸での吸収を遅延させることで血糖値の上がり方を緩やかにする

脂質やたんぱく質

消化管ホルモンであるGLP-1の分泌を促進してインスリン分泌を増大させたり、胃から腸への排出を遅らせることで血糖値の上がり方を緩やかにする



摂取量と必要量のバランスが大切です



摂取量

必要量

エネルギーの摂りすぎは**肥満**や**高血糖**につながります。

摂りすぎず、少なすぎず、腹八分目

- 一方、栄養不足は、筋力や体力、免疫力を低下させ、
かえって **体調を崩す** ことにつながります



栄養不足

筋肉が減ると、
少ない食事でも、
血糖値が上がりやすくな
ります

摂取量

必要量



食事を考える

食後の血糖値が、急激に上がらないようにするために

- よくかんで、ゆっくり食べる
- 野菜から食べる
- 摂りすぎず、少なすぎず、
腹八分目くらいに

自分に合った食事の摂り方を、主治医と相談しましょう



食事のメニューや摂り方にひと工夫して
普段からよくかんで、ゆっくり食べて
いつまでも美味しい食事を続けましょう。

●玉川どんど祭が行われます。

今年も「第26回玉川どんど祭」が開催されます（雨天決行）。

日時　　：　平成30年1月28日（日）　　9時00分～13時00分

場所　　：　玉川小学校グラウンド

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「介護サービスについて」をご紹介します。

TEL　0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>