

栄養だより

糖尿病予防

食べ物や飲み物は消化されると体を動かすエネルギー源のブドウ糖に変わります。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足が続くと血液中のブドウ糖がそれが必要とする細胞まで運ばれずに血液中にあふれてしまい常に血糖値の高い状態となり「糖尿病」と診断されます。原因は膵臓から分泌されるインシュリンという血糖値を下げるホルモン（血液中のブドウ糖を細胞に送り活動エネルギーにする）の分泌量の不足や、作用低下の為に起こります。糖尿病予防には食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足による肥満を防ぎ、食習慣の乱れを正す事が第一です。好ましい食習慣として

- ① インスリンの分泌を乱さないように欠食・まとめ食いせずに1日3食、適量を規則正しく食べる。
- ② 満腹感が得られる様に意識して噛み、噛みごたえのある素材もとる。
- ③ 糖質を多く含む菓子類、パン、ジュース類は控える。果物は適量を
- ④ 肉は脂身の少ない部分を選び、油を使った料理は1日2品までとする。
- ⑤ アルコールは適量範囲で休肝日を決める。（つまみをとる過ぎない）
- ⑥ 野菜料理は毎食1〜2皿以上食べる習慣をつける。

第3号

2014年

秋号

みはら
ライフ
ケアクリニック

〈特集〉

糖尿病

「食物繊維」

食物繊維

食前に繊維の豊富な野菜・海藻・キノコ類をとると食後の急激な血糖値の上昇を防ぎ、脂質の吸収も抑えられます。また腸を刺激し、便秘予防だけでなく、様々な消化管ホルモンの分泌を促します。

血糖をコントロールする「インスリン」分泌に関与する「インクレチン」の分泌にも腸を通る食物繊維の刺激と関係があると言われます。

食物繊維が多く含まれる食品

| | | |
|--------|-----|------|
| ブロッコリー | 50g | 2.4g |
| おくら | 50g | 2.5g |
| ごぼう | 50g | 4.3g |
| 干しひじき | 5g | 2.2g |
| 切り干し大根 | 20g | 4.0g |
| えだまめ | 50g | 2.5g |
| 納豆 | 50g | 3.4g |
| しめじ | 50g | 1.7g |
| しらたき | 50g | 1.5g |

※1日20〜25gを目標に！

★野菜の目標摂取量は1日20g
生野菜で両手でのひら3杯分、加熱野菜なら小鉢皿5つ分にあたります。350gの野菜のうち120gは緑黄色野菜をとるのがおすすめ。多種類の季節の旬野菜をとりましょう。
★食事の食べ始めに野菜料理から食べると血糖の急な上昇が抑えられます。

繊維たっぷり噛むメニュー

ひじきと根菜のサラダ



| | | | |
|----------|-------------------|---|------------|
| 材料 (4人分) | ひじき 12g | A | マヨネーズ 大さじ2 |
| | れんこん 120g | | しょうゆ 小さじ2 |
| | ごぼう 60g | | 白ごま 小さじ1 |
| | にんじん 40g | | |
| | えだまめ 40g (冷凍でもOK) | | |

作り方

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② れんこんは銀杏切り、ごぼうはさがきにして酢水にさらす。にんじんも銀杏切りにする。
- ③ 材料をすべて茹でて冷ます。
- ④ 調味料Aをあわせて、ゆでた野菜を和え、器に盛る。

★野菜の代わりに野菜ジュースはOK？

市販のトマトジュースや野菜ジュースが食事における野菜の代わりになるかという点と難しいところがあります。ジュースにもそれなりに栄養はありますが**食物繊維**の補給にはなりません。糖尿病予防には、多種類の野菜、根菜・きのこ類・海藻類をしっかり噛んで食べるのが大切です。また、ジュースの中には意外と塩分や糖分の含まれているものもあるので、食品表示を確認し、あくまでも補助的に利用しましょう。

| 〈1人分〉 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------|--------|-------|------|-------|------|
| | 94kcal | 2.8g | 6.2g | 0.7g | 3.8g |