



栄養だより



第69回テーマ：糖尿病について

糖尿病は生活習慣病の1つとされ、生活習慣が発症原因に深く関与しています。生活習慣とは、食事、運動、喫煙、飲酒などの事で、その習慣が乱れると誰もが糖尿病になる可能性を秘めています。その為にも、バランスの良い食生活と適度な運動が大切になってきます。

「糖尿病」

糖尿病は血液の中にいつまでも糖分が残っている状態です。早食いや食べ過ぎ・1日2食などの偏食や運動不足、ストレス、飲酒などの生活習慣が原因でインスリンが出にくい・効きにくくなるもの(2型糖尿病)、また、遺伝などの原因でインスリンが体の中で作られなくて引き起こされるもの(1型糖尿病)があります。

気をつけよう食生活!!



- ①早食いに気をつけましょう
早食いすると満腹中枢の働きかけが弱くなり腹8分目を越えて食べてしまいがちです。食事は20~30分かけて食べましょう。
- ②野菜から食べましょう
食事の際は野菜から食べ始める事で血糖値の上昇が緩やかになります。
- ③食事の食べ合わせにも気をつけましょう
いも類や麺類、カボチャやとうもろこしなどは糖質が多いとされます。ご飯と一緒に食べるのは避けましょう。
- ④間食は程々にしましょう
小麦粉や白砂糖を使ったお菓子より、果物やゼリーなど低カロリーのものを選びましょう。



かぶサラダ

【材料】(2人分)

- かぶ 100g 程度
- かぶの葉 20g
- 油 大さじ1
- 調味酢 大さじ1.5
- ☆ ※コレ! なんでもイケま酢 など
- 黒胡椒 少々
- 塩 少々

- ① かぶは適当な大きさに切り分け、薄切りにします。塩をふって揉み込みます。
- ② 葉っぱはサッと茹でて2cm幅に切ります。
- ③ かぶを搾って、葉っぱと合せます。☆の調味料を加えて味を整えたら出来上がり。



《管理栄養士ポイント》
食事の際は単品で済ませるのではなく、75g程度の副菜をとり入れてバランスの良い食事を心掛けましょう。