



トミーの健康通信

59号



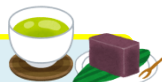
2016年11月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:わかっていてもやめられない!

糖尿病週間 11/14~20

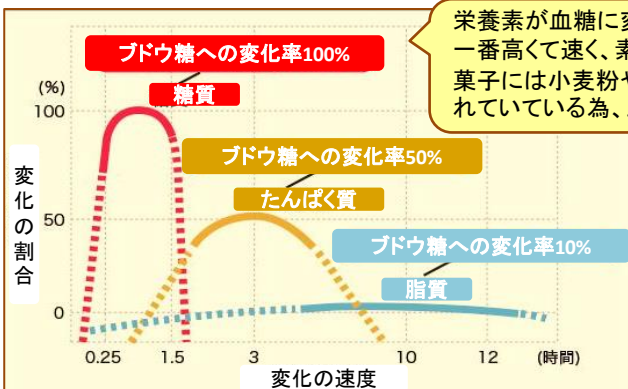
— 甘いものが好きな人のための血糖対策 —

おなかペコペコの時や、くたくたに疲れている時に甘いものを口にすると、途端に元気になったように感じます。しかし、糖尿病で血糖値の高い方は「甘い物は控えるように」と指導を受けています。「食べてはいけないと充分わかってはいるが、ダメだと言われても甘いものがどうしても食べたい」と思う事もあるかと思えます。そんな時の「甘いもの対策」を考えてみました。



どうして甘いものが血糖値に悪いのでしょうか?

食べた物が血糖に変わる割合と速度は、食品の栄養素によって異なります。



栄養素が血糖に変わる割合と速度は、糖質が一番高く速く、素早く血糖値が上昇します。菓子には小麦粉や砂糖といった糖質が多く含まれている為、血糖値に影響しやすくなります。

「甘いものを食べない」食習慣に慣れるのが第一ですが、禁止することでかえってストレスで「まとめ食い」をするなど食事療法を乱してしまう事もあります。ストレスを溜めないよう賢く選択しましょう。

出典:アメリカ糖尿病協会発行「糖尿病教室(バーフェクトガイド)池田義雄監訳(医歯薬出版刊)改変

市販品の菓子を購入する場合、注意するポイント

- 商品裏の成分表示のエネルギー量、炭水化物・糖質量をチェックし、できるだけ低カロリー・低糖質なものを選ぶ
- その時食べる分だけ買い、買いだめしない
- 大袋やお徳用は注意(小分けタイプに)
- スナック菓子など食感の軽いものは量の管理が必要
- お腹が空いている時に買い物しない
- 清涼飲料水はやめ、無糖の飲料にする(茶・コーヒー・紅茶等)

どれを食べるか?

- 夕食後、寝る前は食べない
- 食べるなら午前中、もしくはエネルギーを消費する運動前
- 3食の食事内に加えてみる
- 間食を習慣にせず、食べる時のルールを決める

どのくらい食べるか?

- 指示エネルギー量の範囲を超えない
- その時、食べてもいい量だけ出す



11月14日 世界糖尿病デー

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけます。11月14日は国連及び主要国で様々なイベントが開催されます。



日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となって、各地で著明な建造物をブルーにライトアップして、街頭での啓発活動を実施しています。世界糖尿病デーのイベントに参加して、ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していきたいと思います。

大分県では
別府タワーがライトアップされます
11月14日(月)日没~0:00

世界糖尿病デー公式ホームページ
<http://www.wddj.jp/index.html> 大分県下の様々なイベントが掲載されています。ぜひご覧ください。

かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

ほうれん草としめじのクリームパスタ



【1人分】エネルギー575kcal 塩分2.1g

【材料2人分】

- ・パスタ……………200g
- ・ベーコン……………2枚
- ・しめじ……………1/2パック
- ・ほうれん草……………2株
- ・オリーブオイル……………適量
- ・塩コショウ……………少々
- ・牛乳……………150ml
- ・水……………150ml
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・マヨネーズ……………小さじ1

【作り方】

- ①パスタをゆでる。
- ②ベーコン、しめじ、ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンをカリッと焼き、しめじとほうれん草を入れ塩コショウをして炒める。
- ④③に火が通ったら(a)を入れ、弱火で煮る。
- ⑤パスタが好みの固さになったら④にパスタを入れ、絡めてお皿に盛れば完成!

ポイント

ほうれん草はビタミン類やミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。旬の冬に食べるとビタミンCがたくさん取れます。しめじはβ-グルカンという免疫力を高めてくれる成分が含まれているので、風邪が流行るこの時期、積極的にとることをお勧めします。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局グループ