

今日からできる食事療法 ～果物の摂りすぎには注意～

監修：遅野井 健
那珂記念クリニック院長

ケーキや饅頭は、血糖値が上がる食べ物だと誰でもイメージしやすいと思いますが、果物も糖尿病患者さんにとって注意が必要です。各種メディアでも取り上げられているように果物は体にいい栄養素も含まれていますが、果物に含まれる糖質は、血糖値を上昇させる単純糖質の果糖であることも覚えておいてほしい点です。一方で果物が好きな方にとって、果物の摂取をゼロにすることは長期継続の妨げになる可能性があると思います。したがって、リンゴなら1日にどの位（人によって1/4～1/2個）など、食べても良い具体的な目安を主治医の先生に相談してみましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



帆立とカリフラワーのガーリック炒め

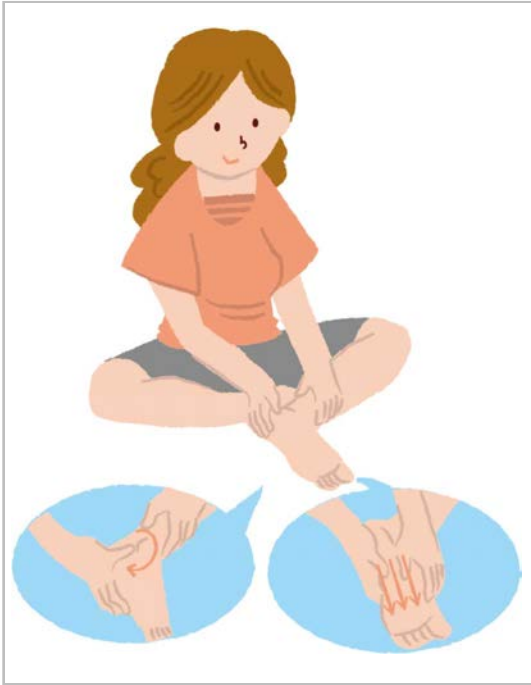


材料（2人前）

- ◆ 帆立貝柱…150g（大3個）
- ◆ カリフラワー…150g（5～6房）
- ◆ マッシュルーム…60g（5個）
- ◆ にんにく…5g（1かけ）
- ◆ パセリ…5g（少々）
- ◆ バター…8g（小さじ2）
- ◆ 白ワイン…30g（大さじ2）
- ◆ 胡椒…0.1g（一振り）

（1人分）カロリー：123kcal 炭水化物：6.8g 塩分：0.7g

- ① カリフラワーは茹でておきます。
- ② マッシュルームは薄切り、帆立は一口大、にんにくはみじん切りにします。
- ③ フライパンにバターをひき、にんにくを炒めます。香りが出たらマッシュルームと帆立を加えて軽く炒め、白ワインを加えます。
- ④ 火が通ったら①のカリフラワーを加え、パセリを振り胡椒で味を調えます。



足裏と足首のリンパを流しましょう

東洋医学では、陰と陽の2つで体質を判断しますが、寒くなってきたこの季節は、身体も陰の体質に傾きがちです。

身体を温め血行を促すマッサージを行いましょう。足の裏の3本のラインを上下に5回流します。次に内くるぶしの周りを時計回りに5回流します。左右とも3セットずつ行いましょう。

1年で一番寒い時期ですが、皆様いかがお過ごしですか？

屋内に閉じ籠りがちな季節ですが、食事の工夫や家の中でも簡単にできる運動で滞りがちな血流を改善しましょ！

毎日の食事の中に、生姜やワサビ、香辛料を取り入れるようにすると、体を温める作用でポカポカと温かくなります。

血の巡りが良くなるイメージをしてゆっくりと呼吸しながら、手を思い切り握ってパッと離す、無理のない範囲で肩を回す、つま先立ち・かかと立ちを繰り返したり、その場で椅子から立ったり座ったりを繰り返すなど、特別な器具を使わずにできる運動などを始めてみてはいかがでしょうか。運動の後は体を冷やさないように、温かいものを摂るのもお忘れなく。

冷たい風に負けないよう、元気に過ごしましょね！



…すぎのこ通信…

2月号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。