

### 高齢 2 型糖尿病患者さんの 日常生活に支障をきたす歩行障害

監修：櫻井 孝  
国立長寿医療研究センター  
もの忘れセンター長

2 型糖尿病患者さんで高血糖が続くと神経障害を起こす可能性があり、足指や足裏のしびれなどの初期症状のほか痛みを伴うこともあります。また、高血糖は動脈硬化を招き、足の血流を悪化させる可能性があります。こうした結果、足に力が入らないなど歩行そのものが困難になり、日常生活に支障をきたすことも考えられますので、高血糖を是正することが重要です。適切な血糖コントロールに向けて主治医の先生と相談しながら、ご自身のライフスタイルに合った治療に取り組みましょう。



### 「こだわりのヘルシーグルメ Diet レストラン」 in 呉 & in 広島プロジェクト発 からだにやさしい減塩レシピ

#### 減塩怪味冷麺

レシピ：小原吉晴（旬麺「晴れる家」）  
監修：木村要子（広島国際大学准教授）  
プロジェクト管理栄養士  
プロジェクト代表：日下美穂（日下医院院長）  
日本高血圧学会減塩委員会委員

夏には冷たい麺が食べたくなるもの。アイデア満載のラーメン店が提案する低カロリーで減塩の絶品麺。おうちの定番にして。



#### 材料（1人前）

- ◆ 中華めん…100g
- ◆ ハム…13g（1枚）
- ◆ 天かす…3g
- ◆ キャベツ…5g
- ◆ ねぎ…5g
- ◆ 貝割れ…5g
- ◆ 刻みのり…1g
- ◆ ヨーグルト…大さじ 1
- ◆ カレーパウダー…少々
- ◆ 酢玉ねぎの酢…大さじ 1
- ◆ 酢玉ねぎ…20g

#### 怪味ソース

- ◆ 練りごま…大さじ 2
- ◆ 醤油…大さじ 3
- ◆ 酢…大さじ 2
- ◆ 砂糖…大さじ 1
- ◆ ラー油…大さじ 1
- ◆ 花山椒…小さじ 1
- ◆ にんにく…小さじ 1
- ◆ 生姜…小さじ 1
- ◆ 白ネギ…少々

#### 酢玉ねぎ

- ◆ 酢…100CC
  - ◆ 砂糖…10g
  - ◆ スライス玉ねぎ…3個
- 上記材料を 1 週間以上漬ける

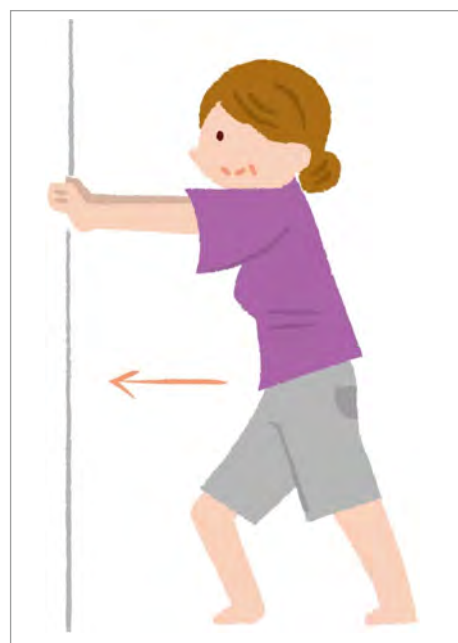
（1人分）カロリー：378kcal 炭水化物：64.5g 塩分：1.5g

- ① 怪味ソースの材料をすべてあわせてよく混ぜ、うち大さじ 1 を丼に入れヨーグルト、カレーパウダー、酢玉ねぎの酢を合わせてさらによく混ぜます。（余った怪味ソースは棒棒鶏などほかの料理にも転用できます）
- ② ハムを湯がいて塩を抜き、氷水で締めます。
- ③ 中華めんは茹でてよく洗い、塩を抜き、①の上に盛り、②のハム、天かす、キャベツ、ねぎ、貝割れ、刻みのり、酢玉ねぎをトッピングします。よく混ぜて食べましょう。

## 日常生活の中でできるストレッチ運動 ～壁を使ってふくらはぎとアキレス腱を 伸ばすストレッチ～

監修：田村好史  
順天堂大学大学院医学研究科  
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター  
准教授

高齢者では、足関節の柔軟性が低下し、つま先が上  
がらなくなるなどにより転倒のリスクが高まります。  
そこで今回はアキレス腱の柔軟性を高めるストレッチ  
運動を紹介します。まず、壁に両手をつき右足を  
前に出した状態で足を前後に開きます。この時、左  
右のつま先は平行にし、後方の左足はかかとをしっ  
かり床につけます。そのままゆっくり右足を軽く曲  
げ、腰を壁に近づけるようにして左足のアキレス腱  
とふくらはぎを伸ばし 20～30 秒維持します。左右  
を入れ替え、同じ動作を行います。これを 1～3 回  
繰り返します。



### 《編集後記》

♪♪残暑お見舞い申し上げます♪♪

残暑が厳しい今年の夏を乗り切る為には、  
規則正しい生活と食生活と水分補給が大切です。

汗をかくこの季節、しっかり水分補給をして脱水症や熱中症の予防を  
することが大切。汗は水分以外にミネラルも含むため、大量に汗を流  
した日にはこまめに水分やミネラルを補給しましょう。

ただしスポーツ飲料はミネラル以外に糖分も多く含むので、糖尿病の  
方は糖分の少ないスポーツ飲料をお選びください。

夏野菜や夏の果物にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれていますの  
で食事に取り入れましょう。果物は1日1単位までに。

規則正しい食生活と十分な水分補給で残暑を乗り切ろう！！！！

### \*…すぎのこ通信…\*

9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。

 『院内通信 by QLife』 運営者 株式会社 QLife 東京都港区赤坂 1-11-44 赤坂インターシティ 10F 03-6685-2515