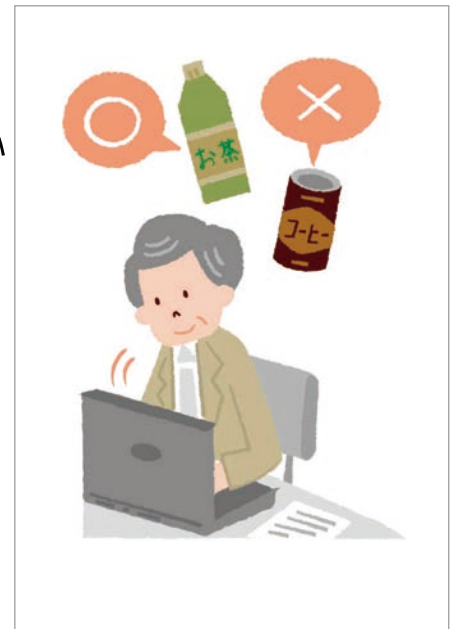




## 今日からできる食事療法 ～仕事や食事の際の飲み物にも気をつけましょう～

監修：遅野井 健  
那珂記念クリニック院長

2型糖尿病の食事療法で注意する点として、意外と忘れられがちなのが飲み物です。デスクワークの多い方は、休憩時に飲む缶コーヒー（無糖を除く）、外勤中心の方では、暑い日や発汗量の多い時に炭酸飲料やスポーツ飲料を飲むこともあるでしょう。しかし、缶コーヒー、炭酸飲料、スポーツ飲料はいずれもカロリーが高く、単純糖質も多いため、缶やペットボトル1本程度でも血糖コントロールを悪化させます。のどが渴いた時や食事の際は、無糖のお茶やミネラルウォーターに代えるだけで、血糖値が改善することが多いので試してみましょう。



## 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



### 🍷 レタスと牛肉のオイスター炒め



#### 材料（2人分）

- ◆ レタス…100g（1/3個）
- ◆ 牛肉（赤身）…150g
- ◆ エリンギ…145g（1本）
- ◆ オイスターソース…50g
- ◆ 粒マスタード…大さじ1
- ◆ 胡麻油…大さじ1

（1人分）カロリー：112kcal 炭水化物：2.5g 塩分：0.5g

- ① レタスは5cm角に切ります。牛肉は5cm長さ、エリンギは半分に切ったあと、薄切りにします。
- ② フライパンに胡麻油を入れて牛肉を炒めます。火が通ったら、レタスとエリンギを加えてさらに炒めます。
- ③ 全体に火が通ったらオイスターソースを加えて、味をととのえます。

## 日常生活の中でできるレジスタンス運動※ ～椅子を使った足のトレーニング～

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

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

筋力の低下は、立ち座り、歩行、階段の上り下りなど日常生活に支障をきたす原因になる他、転倒による骨折や加齢に伴う運動器疾患のリスクにもなります。そこで今回は特に重要な太腿の筋力を鍛える運動を紹介します。膝が90度以上に曲がらない程度の椅子を用意し、深く腰掛けるようにお尻をゆっくりとおろし、完全に座りきらない状態から、ゆっくりと立ち上がります。少しキツイと感じるような机に手をつけて行いましょう。5～6回 / セットで繰り返し、1日3セットを目安に行ってみましょう。



\* 涼しくなっても危ない！食中毒に気を付けて！ \*

食中毒は年間通して発生しています。原因は細菌やウイルスによるもの。これから涼しくなりますが、細菌やウイルスはなくなりません。食品の取り扱いには十分注意が必要です。

### ★食中毒の予防ポイント★

#### 1. 細菌をつけない（清潔 洗浄）

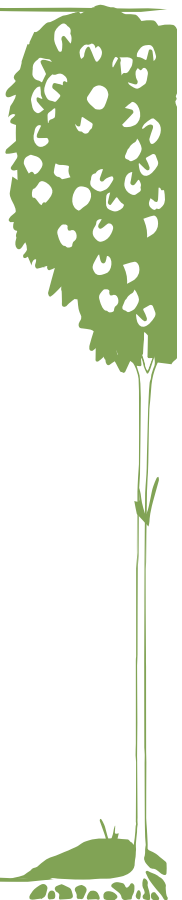
- ・調理の前や調理中にも、こまめに手洗い。
- ・清潔な調理器具や食器を使いましょう。

#### 2. 細菌を増やさない（迅速 冷却）

- ・買って来た食材は速やかに冷蔵庫へ保存する。
- ・残った食事は清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存。

#### 3. 細菌をやっつける！（加熱 殺菌）

- ・中心部までしっかり加熱。
- ・残った食事やスーパーの惣菜を温め直すときもしっかり加熱！



\*… すぎのこ通信 …\*

10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