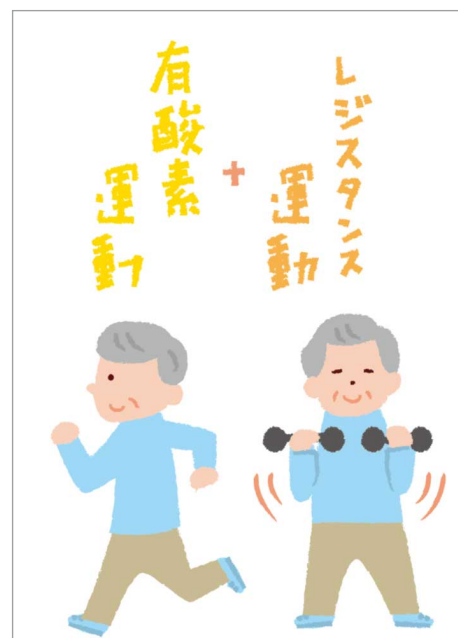


運動療法の「なぜ」がわかる ～有酸素運動とレジスタンス運動の 組み合わせが効果的～

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・スポーツロジセンター
准教授

2型糖尿病患者さんがインスリン抵抗性を改善するには運動を継続することが重要です。この運動にはジョギングやウォーキングなどの有酸素運動と筋力を高めるレジスタンス運動があります。有酸素運動は、身体を動かす筋肉のインスリン作用つまり、筋肉の質を改善する一方、レジスタンス運動は体全体の筋肉量を増やしつつインスリンの効き目を良くします。互いにその意義が異なりますので、この2つの運動を組み合わせながら継続することが血糖をコントロールする上で重要です。



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



大根の肉味噌かけ



材料(2人前)

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ◆ 大根...224g (8c m 程度) | ◆ 味噌...16g (大さじ1 強) |
| ◆ ごま油(大根焼き用)...3.2g (小さじ1 弱) | ◆ みりん...40g (大さじ2と 2/3) |
| ◆ 豚ひき肉(赤身)...80g | ◆ おろし生姜...1.2g (少々) |
| ◆ ごま油...5.6g (小さじ1と 1/2 弱) | ◆ 一味唐辛子...0.1g (少々) |
| | ◆ 青ねぎ...5g |

(1人分) カロリー：147kcal 炭水化物：10.0g 塩分：1.1g

- ① 大根は2 cmの厚さに切り皮を剥き、鍋に浸るくらいの水に生米を一つかみ入れ30分位茹でます。茹でた大根を取り出し、ごま油で焼き目をつけます。
- ② ごま油で豚肉を炒め、味噌、みりん、おろし生姜、一味唐辛子を加え、中火で混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで加熱し肉味噌を作ります。
- ③ お皿に大根と肉味噌を盛付け、青ねぎを散らします。

今日からできる食事療法 ～栄養と同時にカロリーにも注意したい食品～

監修：遅野井 健
那珂記念クリニック院長

冬場は空気が乾燥して感染症が増えるため、風邪の予防にのど飴を舐めたり、ビタミンC摂取のためにみかんをたくさん食べたりする人もこの時期多いと思います。一見カラダに良いことをしているように思えても、同時に余分なカロリーも摂取してしまうため、糖尿病患者さんの場合はオススメできません。風邪を予防する上では、「栄養を摂る」ことよりも、普段から良好な血糖コントロールを維持しておくことが重要です。また、外出時にはマスクをし、外出後には手洗いやうがいを必ず行うようにしましょう。



♪♪生活習慣サポートより♪♪

春の日差しが心地よく感じる季節が近づいてきました。歓送迎会やお花見などで飲酒量や食事量のコントロールがしにくい時期ですね！アルコールは食欲を増進させ、インスリンの働きを鈍くさせ血糖を悪化させる可能性がありますので糖尿病の方は禁酒・節酒が基本です。多少飲酒していい方・禁酒・節酒が望ましい方、それぞれお体の状態で異なりますので、一度医師に相談してはいいかかでしょうか。ご自身の健康状態を把握し、自制心を持って楽しい時間を過ごしましょう。

・・・臨時休診のお知らせ・・・

3月30日は院長の学会出席の為、休診とさせていただきます。

…すぎのこ通信…

3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