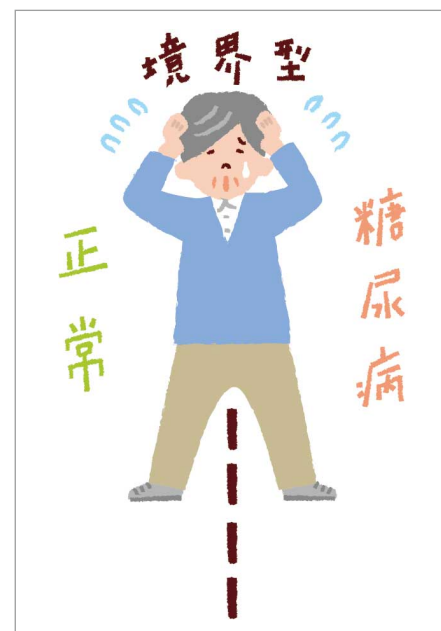


知っておきたい糖尿病のキホン 境界型と言われた高齢者が 気を付けたいことは？

糖尿病と正常者との間に位置する境界型は、糖尿病に準じる状態です。特に高齢者では、ブドウ糖負荷後あるいは食後に高血糖になりやすく、境界型であっても網膜症や認知症のリスクが高くなるため、血糖値を改善していくことが重要です。食事は食物繊維を多く含む野菜などを積極的に取り入れ、動物性の脂質、単純糖質を多く含む清涼飲料水や間食を控えるようにしましょう。また、いつもより長めに歩くなど、意識して運動することも大切です。できることから少しずつ生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



アスパラガスとあさりのバター炒め



材料（2 人前）

- ◆ あさり...400g
- ◆ アスパラガス...5 本 (100g)
- ◆ 赤パプリカ...1/8 個 (20g)
- ◆ にんにく...1/2 片 (2.5g)
- ◆ バター...15g
- ◆ 酒...70cc
- ◆ 塩...少々 (0.5g)
- ◆ 胡椒...少々

(1人分) カロリー：125kcal 炭水化物：5g 塩分：1.5g

- ① アスパラガスは厚さ 5mm で斜め切りにし、赤パプリカは薄切り、にんにくはみじん切りにします。あさは砂抜きして洗います。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れ火にかけ、香りが立ってきたら、あさり、アスパラガス、赤パプリカ、酒を入れ、あさりの殻が開くまで蓋をして蒸し焼きにします。殻が開いたら、塩胡椒で味付けをします。

運動療法の「なぜ」がわかる ～レジスタンス運動による筋量増加が 血糖コントロールにも有効～

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

筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行うレジスタンス運動は、2型糖尿病患者さんの血糖コントロールに有効です。レジスタンス運動は、筋肉を太くするだけでなく糖質の取り込みを増やし、血糖値を調整する働きがあります。高齢2型糖尿病患者さんでは特に筋肉が細くなりやすいので、日常生活で適度なレジスタンス運動を取り入れることで、血糖を良好に保つだけでなく、筋肉量が維持できるように心がけましょう。実際にどのような運動が良いのか主治医の先生に相談してみてください。



～★～☆～生活習慣サポートより～★～☆～

濃い味に慣れていると、最初は物足りなさを感じるかもしれませんが、続ける事で慣れていきます！今回は調理の際の減塩のコツを紹介！

▽▲▽調理の際の『減塩』のポイント△▼△

- ・和食などの煮炊き物や汁ものは、出汁を利かせましょう！
うまみ、風味を利用すると、調味料は少しでも大丈夫。
 - ・酢、レモン、ゆず等の柑橘類で酸味、生姜やわさび、七味や一味等の香辛料やハーブも使い、塩味以外の味のアクセントを！
 - ・もちろん減塩の調味料を利用することも大切！
- 徐々に出汁や香りの利いた『減塩』の「薄味」に慣れていきましょう。

5月18日（木）日本糖尿病学会出席のため、臨時休診となります。

…＊ すぎのこ通信 …＊

5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。