

* ... すぎのこ通信 ... *

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

11月号

H29.10.15発行

知っておきたい糖尿病のキホン 高齢2型糖尿病患者さん治療中には サルコペニアに注意が必要

高齢者では、食事量の減少や消化器機能の低下により、必要なエネルギーと栄養成分が不足する低栄養と呼ばれる状態に注意が必要です。特に高齢2型糖尿病患者さんでは、低栄養により筋肉量が減少したり、全身の筋力が低下したりすることで、歩くスピードが落ちるなど身体機能の低下が起こるサルコペニアが問題となっています。

サルコペニアにならないためには、十分なエネルギーとタンパク質を確保することが必要です。栄養面で十分なサポートをしつつ運動を行うことが、サルコペニアの予防には重要です。

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科統括部長

サルコペニアにならないために十分なエネルギーと蛋白質を摂り運動も行ってください



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず



秋鮭の和風ムニエル



材料 (2人前)

- ◆ 鮭(生)...2切れ (200g)
- ◆ 胡椒...少々
- ◆ 小麦粉...小さじ2 (6g)
- ◆ オリーブ油...大さじ1 (12g)
- ◆ 大根...4cm程度 (100g)
- ◆ 大葉...2枚 (1g)
- ◆ 葱ねぎ...少々 (2g)
- ◆ ポン酢...大さじ2 (36g)

(1人分) カロリー : 226kcal 炭水化物: 6.6g 塩分 : 1.2g

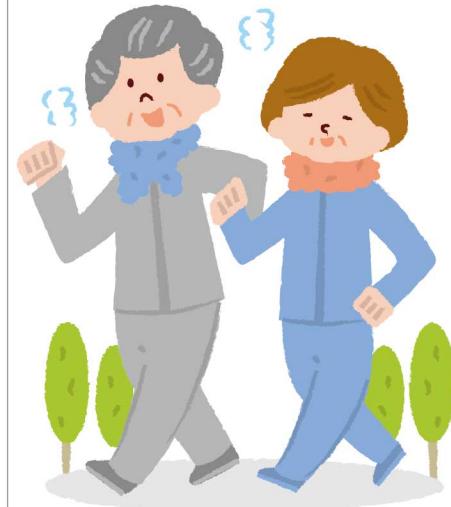
管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社

- ① 鮭に塩胡椒を振り、小麦粉をまぶします。
- ② フライパンにオリーブ油を加えて、鮭を焼きます。
- ③ 皿に鮭を盛り付け、大根と大根おろしと葱ねぎを添えます。
- ④ ぽん酢をかけて頂きます。

運動療法の「なぜ」がわかる ～有酸素運動が効果的な理由とは～

監修：田村好史
順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授

有酸素運動は、負荷が軽く、長く続けて行えるのが特徴で、代表的な運動はウォーキングです。糖を筋肉に取り込ませやすい体质に改善するため、糖尿病患者さんには効果的な運動です。「楽だと感じる」から「ややきつい」と感じる程度の運動強度で、1週間に150分程度となるように、週3～5日のペースで続けると良いでしょう。1日トータルで生活活動も含め8000歩、歩けると良いと考えられます。「きつい」と感じるときは、負荷が強すぎます。自分にあった強度で行なうことが大切です。



♪♪♪生活習慣サポートより♪♪♪

今回は食物纖維の働きについてお話ししましょう。
よく「食物纖維の多い食品を先に食べましょう」と聞くと思います。
それは何故でしょうか？

食物纖維の多い食品は、胃での滞留時間が長くなり、胃から小腸へ移動する時間が遅くなります。また小腸での消化・吸収を遅らせ、食後の血糖の急上昇を抑える働きがあります。そのため食事の際には「食物纖維の多い食品を先に食べること」が薦められています。また、よく噛んでゆっくり食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、減量にもつながります。

- 食物纖維の多い食品：野菜、きのこ類、海藻類、こんにゃく
 - 白米に麦などの穀類や雑穀を混ぜたり、玄米に変えると、穀類からも食物纖維を摂ることができます
- 食べる順番・食品・食べる速さを意識して、食事を摂りましょう。

… すぎのこ通信 …

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。