2019 年 8月号

アモールニュース

2019 年 8 月発行　アモール訪問看護リハビリステーション越谷

糖尿病予防のための食生活の見直しを

糖尿病とは、インスリン(※)が十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。血糖の濃度が高いまま放置されると、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といったより重い病気につながります。血糖値をあげない食事の仕方を工夫することによって、糖尿病の予防や改善を期待できます。

（※）すい臓で作られる物質。インスリンによって食後に増加した血糖は速やかに処理され一定量に保たれます。

血糖値を上げない食べ方①「1 日 3 食摂取する」

食事を抜く事は、食後の血糖値上昇の原因となります。食事を抜くことで、その後の食事のあとの血糖値が上がってしまうことが報告されています。食事を抜かず、3 食きちんと摂ることで食後の高血糖を防ぐことに繋がります。

血糖値を上げない食べ方②「血糖値が上がりにくい食べ物を選ぶ」

炭水化物の多い食品等、ブドウ糖が多く含まれる食品や、吸収されやすい形でブドウ糖を含む食品は急激な血糖値の上昇に結び付きます。一方野菜やキノコ類、豆類、海藻類などは血糖値の上がりにくい食品となります。

血糖値の上りやすさと代表的な食品			
穀物・いも類・果物	玄米・ライムギパン・雑穀米 こんにゃく・いちご・アボカド	麺類・サツマイモ・ポテトチップス・バナナ・オレンジ・ぶどう・りんご・グレープフルーツ	もち・精白米・食パン・かぼちゃ・じゃがいも・里芋・パイナップル・ジャム・缶入果物
その他食品	牛乳・プレーンヨーグルト・卵・豆乳・野菜類（ごぼう・にんじん以外）・海藻類・枝豆	魚・肉・豆腐・納豆・ごぼう・にんじん	砂糖・あんこ・どらやき・ケーキ・せんべい・大福・クラッカー
上昇度	低 ←	→	高

血糖値を上げない食べ方③「食べる順番に気を付ける」

米やパンなどの炭水化物の多い食品を食べる前に、野菜や海藻等から食べると、
食後の血糖値の上昇を抑えやすくなります。
例．野菜や海藻類（食物繊維）→肉や魚（タンパク質）→パンやごはん（炭水化物）

管理者のつぶやき

令和の夏も毎日暑いですね。猛暑に負けずアモール職員、毎日奮闘しています！！！さて、そんな私達職員の健康診断が今年も始まりました。自分自身の身体と向き合い、疾病予防に努めていきます。今月のアモールニュースのテーマでもあります。食生活もその一つですね。バランスの良い食事を心掛け、皆様の所へ元気に訪問するためにも、健康一番で頑張ります。

【発行元】**訪問リハビリ対応可！**【事業所番号：1160890178】
343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F　**アモール訪問看護リハビリステーション越谷**
TEL：048-961-8902　FAX：048-961-8903　営業時間：平日　9:00～18:00（休日：土日祝日）
正看護師：5 名、理学療法士：3 名、作業療法士：1 名、言語聴覚士：0 名(2019.8.1 現在)