

今号の特集は2型糖尿病の食事についてです。高血糖の原因はさまざまですが、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレス、加齢などが関連しています。食生活をはじめ生活習慣の見直し大切です。

2型糖尿病の食事Q & A



高血糖をふせぐにはどうしたらいいですか？

高血糖をふせぐには、食べ過ぎないことが基本ですが、食べ方を見直すことで食後の高血糖をふせぐことができます。

①ゆっくり食べる・・・早食いをすると血糖値が急上昇します、また早食いは食べ過ぎにもつながります。よくかんで食べましょう。

②朝食を欠かさず1日3食食べる・・・食事の回数が少ないと一度に食べる量が増え、食後の血糖値がより高くなります。

③食べる順番をかえる・・・『野菜→肉魚などのたんぱく質→御飯などの炭水化物』の順に食べるのがおすすめです。食べる順番によって消化吸収やホルモンの働きに影響をあたえ、食後血糖値の上昇がゆるやかになります。

特に食べ過ぎに注意する食品はありますか？

糖質に偏った食事に注意しましょう。たとえば、ラーメンとライス、うどんとかやく御飯の定食、パスタとパンのセットなどです。カレーライスや丼物も大盛りは避けましょう。菓子パンも要注意です。軽い口あたりのわりにカロリーが高く、糖質量も多いです。

食事の他にできることがありますか？

からだを動かす習慣を付けましょう。一番よいのは『歩くこと』です。手軽にできて血糖値の上昇を抑えるのに効果的な運動です。またストレスも血糖を上げる要因となります。上手に気分転換をしてストレスをためないようにしましょう。

見えないところに隠れている糖分

スティックシュガー 1本
=砂糖 4g



スポーツドリンク
(500ml)



8本



カフェオレ飲料
(240ml)



5本



栄養ドリンク
(100ml)



5本



アイスクャンディー
(105ml)



4本

冷凍食材で包丁いらす

ささっと簡単ナムル



【材料】 ブロccoli(冷凍) 140g
2人分 ほうれん草(冷凍) 100g
ノンオイルツナ缶 1缶(70g)
ごま油 小さじ 1
すりごま 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1/2

【栄養価】 1人分 エネルギー 90kcal
たんぱく質 9.7g
糖質 2.1g
食物繊維 3.8g
塩分 0.5g

レンジで加熱し、まぜるだけ。これ一品で1食に必要な野菜(120g)がとれます！

【作り方】

- ①ブロッコリーとほうれん草をレンジで加熱します(具体的な加熱方法は商品の包装を参考にして下さい)。加熱後、野菜の水分をしぼります。
- ②加熱したブロッコリーとほうれん草にノンオイルツナを入れて混ぜます(缶詰の汁も入れます)。
- ③ごま油とすりごま、しょうゆを入れて、よく混ぜてできあがり(ごま油とすりごまはエネルギーが高いので、しっかり計量しましょう)。

ポイント

高血糖を抑えるためには、食物繊維を多く含む野菜類を毎食食べることがお勧めです。今回ご紹介するのは簡単に野菜がとれる時短メニューです。

また、たんぱく質をとることは血糖上昇を抑え、サルコペニア(筋肉減少、筋力低下)予防に重要です。この料理はツナを加えることでたんぱく質も補給できます。油不使用のノンオイルツナ(ツナ水煮)を選びましょう。鶏ささみをほぐしたものをに入れても良いでしょう。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

コロナ禍での外出控えの中、冷凍野菜は日持ちするので便利です。比較的安価なものも出回っており、栄養価も通常の野菜と大きく変わりません。レシピで紹介したナムルを家で作りましたが、子供達も美味しく食べました。様々な冷凍野菜が商品化されています。忙しいときに活用してみたいかがでしょうか。



次号のテーマは「放置せずに食事対策を！」 心臓病の食事です。

