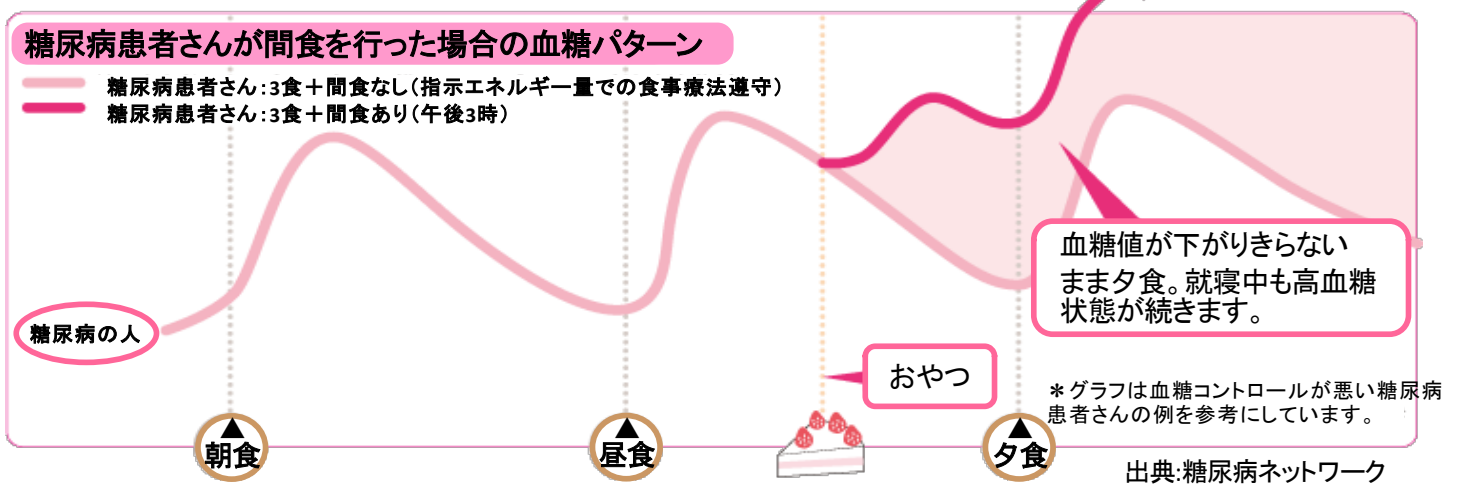


新型コロナウイルスの影響で、2020年度から糖尿病教室開催の代わりにニュースレターを作成しています。皆様に糖尿病についての情報提供ができたと思いますので、日常生活の中で役立てていただけると幸いです。

間食(おやつ)について

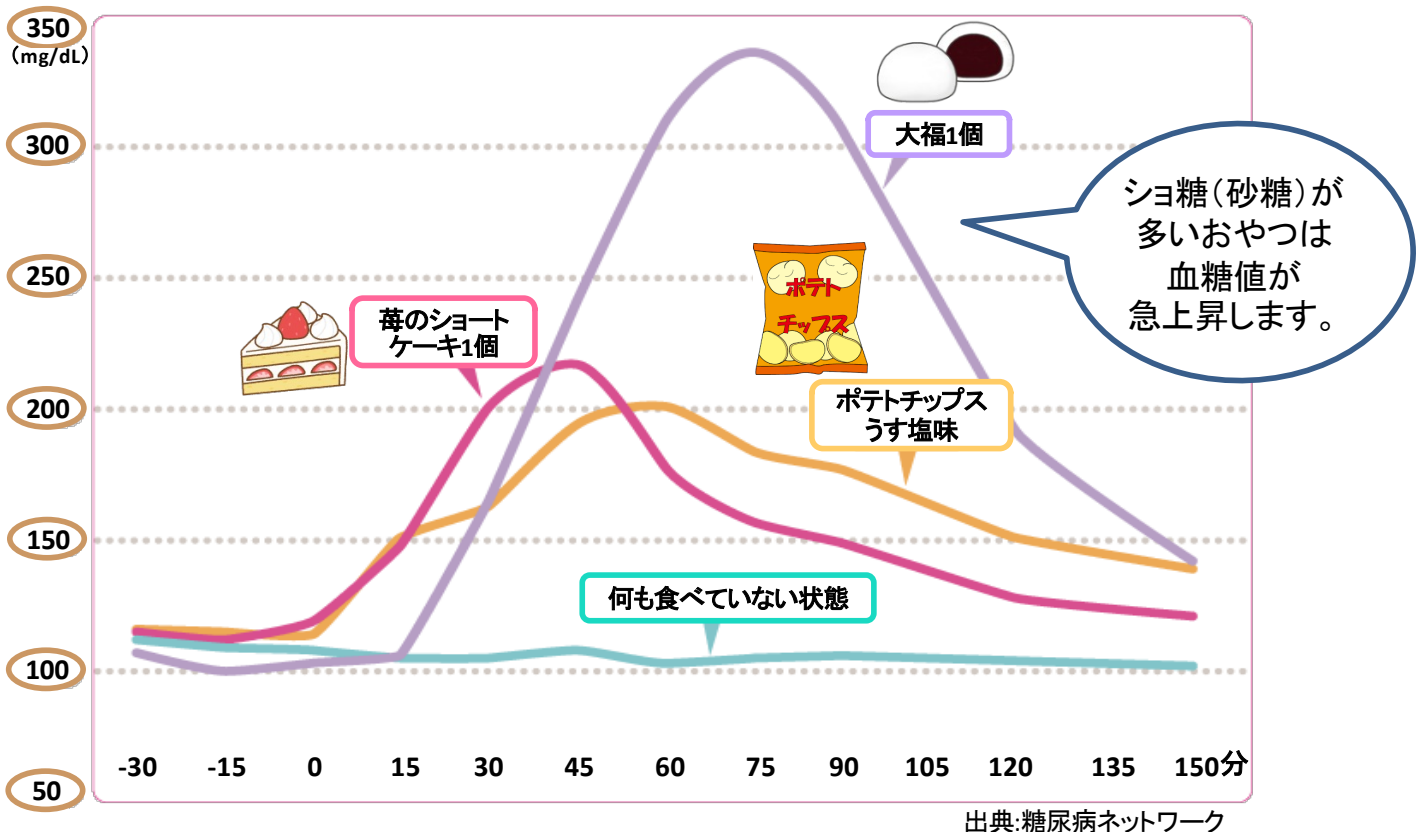
臨床栄養科 管理栄養士 CDEJ 西田華菜子

食事の3食以外でおやつを食べる(間食をする)と、血糖値が下がりにくくなります。例えば、15時に間食をすると、昼食後に下がってきた血糖値が再び上昇し、血糖値が高い状態で夕食を食べることになるので、高血糖の状態が続いてしまいます。HbA1cは1ヶ月の血糖値の平均値ですので、高血糖の状態が続くとHbA1cの値は高くなります。



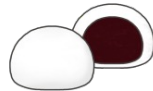
おやつは1日1回、1単位(=80kcal)分まで、間食ではなく食後に食べるなど、食べすぎないように気を付けましょう。

おやつの種類によって血糖値の上がり方は異なります。



前ページのお菓子の糖質量とエネルギー量を見てみましょう。

大福1個(95g)



エネルギー223kcal、糖質50g＝角砂糖12.5個分の砂糖



ショートケーキ1個(90g)



エネルギー265kcal、糖質36g＝角砂糖9個分の砂糖



ポテトチップス1袋(60g)



エネルギー333kcal、糖質30g＝角砂糖7.5個分の砂糖

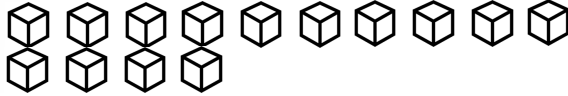


ジュース類の場合は…

炭酸飲料(500ml)



エネルギー225kcal、糖質56g＝角砂糖14個分



スポーツドリンク(500ml)



エネルギー110kcal、糖質27g＝角砂糖7.5個分



リンゴジュース(200ml)



エネルギー86kcal、糖質22g＝角砂糖5.5個分



乳酸飲料(65ml)



エネルギー50kcal、糖質12g＝角砂糖3個分



注意!

糖質量が少なくてもエネルギー量が多いと、太りやすく・血糖値が下がりにくいいため、HbA1cの値が高くなります。ですので、80kcalを目安に食べましょう。

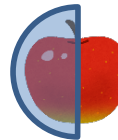
80kcal(1単位)のおやつ



ヨーグルト
120g



バナナ
1本(100g)



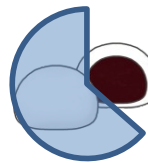
りんご
1/2個(150g)



いちご
1パック(250g)



ショートケーキ
1/3個(30g)



大福
1/3個(32g)



ポテトチップス
1/4袋(15g)



クッキー
2枚



低糖質アイス
1個



低糖質プリン
1個



低糖質ワッフル
1個(1/2袋)

その他のポイント

1. お菓子を購入する際は、栄養成分表示を見て選ぶ
2. ミニサイズを選ぶなど、個包装に分かれた食べきりサイズを用意する
3. まとめて買いはしないようにする
4. お菓子は目に付くところに置かないようにする
5. だらだら食べずに、量を決めて食べる
6. 少量を味わってゆっくり食べる
7. 夕食後は避け、日中に食べる
8. 間食後は買い物に出かけるなど、運動を行う



栄養成分表示(1個当たり)

熱量	145 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	4.7 g
炭水化物	20.1 g
食塩相当量	0.6 g



糖尿病とフレイル・サルコペニア

リハビリテーション科 理学療法士 高山美郷

高齢者糖尿病はフレイル・サルコペニアを発症しやすいとされています。
高血糖は身体機能の低下、日常生活動作の低下の危険因子となります。

フレイルとは…
健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のこと

サルコペニアとは…
加齢による筋肉量の減少及び筋力の低下のこと



歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

✓チェックしてみましょう

- 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下

3項目以上該当 → フレイル

1または2項目のみ該当 → プレフレイル（フレイルの前段階）

○指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪をつくる

利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分に当てる

低 ← サルコペニアのリスク → 高

困めない ちょうど困める 隙間ができる

○5回立ち上がりテスト

1. 椅子に腰かけ、腕を組みます。
2. できるだけ早く5回立ち座りを行うのにかかる時間を測ります。

12秒以上 → サルコペニアの疑い



フレイル・サルコペニアを予防するためには？

筋肉や骨をつくるための栄養素を食事から摂取すること、**レジスタンス運動**を行って筋肉の合成や骨密度の維持を図ることが重要です。
*レジスタンス運動…筋肉に抵抗をかける動きを繰り返し行う運動

運動の効果

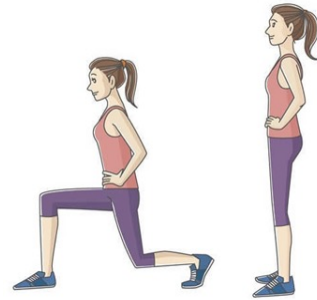
- ・ エネルギー消費の増加による高血糖、肥満の是正
- ・ インスリンの感受性の改善
- ・ 高血圧、脂質異常症の改善
- ・ 心肺機能を高める
- ・ 精神的な健康維持
- ・ 認知機能の低下を防ぐ



自宅でできる！レジスタンス運動

○ランジ

1. 片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます
2. 1の状態からゆっくりもとに戻します。足を入れ替えて交互に10回行います。



○足の横上げ

1. 椅子の背や机、手すりなどに手を添えて立ちます。
2. 膝を伸ばしたまま片足を横に上げて5秒静止し、下ろします。これを10回繰り返します。反対の足も同じように行います。



レジスタンス運動を行うときの注意点

運動を行う前に、血圧・体調を確認しましょう。「いつもと違う」「体調がおかしい」と感じたら無理はせずに中止し、必要に応じて、医療機関を受診しましょう。

運動中は息を止めないように気をつけましょう。息を止めると身体に過剰な力が入り、血圧が上がりがやすくなります。運動前後にストレッチを行い、筋肉の柔軟性を促すと筋や筋の付着する腱と関節への負荷が軽減し、痛みや筋肉痛の予防になります。

● 糖尿病・内分泌科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00～15:00		13:00～16:00	
診療時間	13:30～15:30		13:30～16:30	