

栄養だより

「増え続けています！糖尿病！！」

糖尿病は世界全体で増加しており、国際糖尿病連合（IDF）の発表によると糖尿病有病者は2015年現在で4億1500万人に上り、昨年より2830万人増加しました。日本の糖尿病有病者数は720万人で、世界ランキングでは昨年よりひとつ上がって9位となりました。40歳以上の4人に1人が糖尿病の可能性があります。

糖尿病の予防・治療の基本は食事と運動です。今回は糖尿病にすでになっている方もそうでない方にも役に立つ血糖値が上がりにくい食べ方の工夫をご紹介します。

《糖尿病を予防しよう！～血糖値が上がりにくい食べ方～》

☆野菜から食べ始める

同じ献立でも食物繊維をたくさん含む野菜類から食べ始めると、食後の血糖上昇が緩やかになると言われています。会席料理をイメージし、おかず（特に野菜類）→主食の順番で食べましょう。



☆主食のみの食事は避ける

麺類、おにぎり、パンなど主食のみの食事は血糖上昇に関わる炭水化物に偏ります。肉・魚などのたんぱく質、野菜類と組み合わせてバランスよく食べましょう。

☆ゆっくりよく噛んで食べる

早食いではインスリンの作用が血糖上昇に追いつかず、食後の血糖値が高くなりやすいです。20分程度を目標にゆっくりよく噛んで食べましょう。一口ごとに箸をおくのも早食い防止になります。

♪糖尿病バイキングを開催しました♪

3月17日に当院健診センターにて糖尿病バイキングを開催しました。今年度のテーマは「食材や調理方法による量の違いを知ろう」でした。同じエネルギーのささみと牛ロース、たらとぶりの量の違いや、野菜の小鉢50gを3種類選んで調理方法による量の違いを感じていただきました。参加者の方からは「同じカロリーでもこんなに量が違いびっくりしました」との声が聞かれました。

当院糖尿病チーム会では隔月でさまざまな職種による糖尿病教室を開催しています。なたでも参加できる教室ですのでぜひご参加ください。内科外来や病院掲示板でご案内しています。

