

2016年 3月号 ぱる通信

～自分で守ろう、
自分の健康～

おすすめ料理



ひじきとシラスの
混ぜご飯

きのこ根菜の
すまし汁

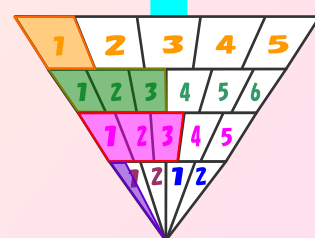
キャベツの
さっぱりサラダ

桜ミルク寒天

豚肉の甘辛焼き 春野菜添え



3月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー：646kcal
食物繊維：7.0g
食塩相当量：2.9g
野菜総量：160g

豚肉の甘辛焼きは、たれを絡ませながら焼き、旬の菜の花・竹の子などを添えました。桜ミルク寒天には桜の塩漬けをトッピングして、来る春を醸し出しています。



血糖と糖尿病

血糖とは、血液中のブドウ糖のことです。食事から摂取した糖質は、小腸でブドウ糖に分解、吸収されて、血液中に運ばれます。この時、血糖が高くなりますが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが、血糖を正常に保つ役割をします。インスリンの調整機能がうまく働かず、慢性的な高血糖状態を糖尿病といいます。日本では、食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因で、インスリンの作用不足による2型糖尿病が大部分を占めています。

Q、血糖値が高いとどうなるの？

A、血液中のブドウ糖濃度を血糖値といいます。血糖値が高い状態が続いても自覚症状はほとんどありません。しかし、この状態を放置すると、やがて末梢神経や臓器などに障害が起き、糖尿病だけではなく、神経障害、網膜症、腎症といった合併症があらわれます。



糖尿病予防のための日常生活のポイント

食事編

適正な食事が基本です

- ・1日3食規則正しく、腹8分目を意識して。
- ・ご飯やパン、麺類など、糖質のとり過ぎに注意を。
- ・お菓子や甘いジュース、砂糖入りコーヒーなどは控えめに。
- ・食物繊維の多い野菜・こんにゃく・海藻などをとりましょう。



運動編

適度にからだを動かして

- ・スポーツなど運動する習慣をつけましょう。
 - ・通勤時、一駅分を歩いたり、階段を利用するなど、意識して今より10分多く動きましょう。
- ※体調が悪いときは、決して無理をせずに！

6月号は糖尿病予防の
ための食事について

あたたかく、身体を動かしやすい季節になり、運動を始めるチャンス到来です！
春の陽気に誘われて外出する際は、花粉予防のマスクを忘れずにしましょう。

作成担当：株式会社東テスティパル（中原利香、坂東友希子、山中愛美）
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子



TASTIPAL
GROUP

栄養指導室 NO.195