

栄養だより 3月号



旬の食材【あさり】

カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄、ビタミンB12がたっぷりです。タウリンが豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。

食後高血糖は糖尿病初期の危険サイン

食後高血糖とは？
血糖値は食後に高くなり、空腹時に低下するのが普通です。空腹時血糖値が正常であったとしても、食後の血糖値のみが糖尿病患者さんと同程度（200mg/dL以上）に上昇することがあります。この状態が「食後高血糖」です。食後高血糖の状態を放置しておくと、やがて空腹時血糖値も高くなり、糖尿病へと進展してしまいます。

食後高血糖の予防方法



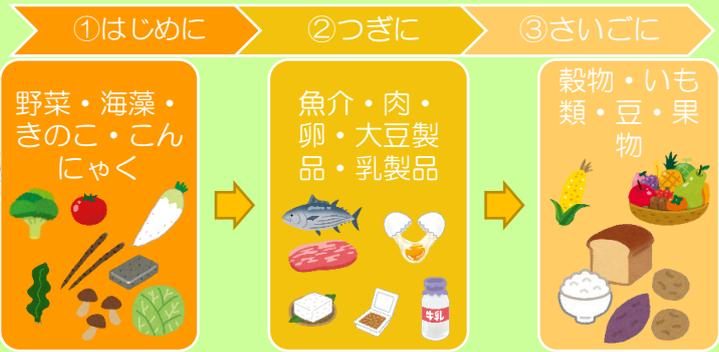
1 ゆっくりよくかんで食べましょう
食べ過ぎを防ぐ効果があり、インスリンの適切な分泌を促すホルモン「GLP-1」が増えるという報告があります。

2 1食抜いたりや、夜食は控えましょう。
欠食すると次の食事で血糖値が上がりやすくなります。また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がりず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意。

3 食材の組み合わせにも注意しましょう
ご飯には、納豆やチーズ、乳製品など高たんぱく食材のおかずや、消化吸收を遅らせる働きのある酢の物を組み合わせると、血糖値の急上昇が抑えられます。

4 食後に散歩などの軽い運動がおすすめ
血液中の糖が筋肉へ運ばれ、エネルギーとなって使われるので血糖値が下がります。食後の掃除や散歩などがおすすめです。

5 食べる順番に気をつけましょう
いきなり糖質たっぷりの主食からではなく、野菜や海藻を先に食べる食べ方がおすすめ。多く含まれる食物繊維の作用によって、後から食べる主食の糖質がゆっくりと吸収されます。



これまで、カロリーばかりを気にして食べていっていましたが？同じものを食べるにしても、食べる順番によって血糖値の動きは大きく変わります。

当院の食事

<2月の行事食>

※節分（2日）『節分料理』をお出ししました。



恵方巻き いわしつみれ

嚥下食

※バレンタインデー（14日）『チョコムース』をお出ししました。



ムチヨスコ

嚥下食

<3月の行事食>予定

※桃の節句（2日）『ひなまつり料理』をご提供させていただく予定です。
※春の献立（14日）『ふきのとうの天ぷら』『ふき味噌焼き』をご提供させていただきます。

食事の相談をしてみませんか

何を食べてほしいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど…

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

（なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）