年末年始を乗り切る7か条

1、 食事は野菜(高齢者は蛋白質)を先によく噛んで

- ① 野菜は、低カロリーで食物繊維も多く、噛むことで脳の満腹神経を刺激し、食べ過ぎ予防になります。きのこ・海藻・こんにゃく類も野菜と同じく考えます。
- ② 食事量が少ない方や高齢者は蛋白質を先に摂取でもよいです。
- ③ 糖質以外の食品を先に摂取すると、糖の吸収を遅らせ、食後血糖上昇を穏やかにする働きがあるので、食べる順番も意識しましょう。



2、 糖分に要注意(果物・菓子・主食類)

①果物は野菜ではありません。果糖を含みますので、食べすぎには注意が必要です。



②菓子は原則的なしに。食べる場合は、食後に少量習慣的にならないようにします。

煎餅1枚(20g)2枚=ごはん(100g)=餅70gと同様です。



③炭水化物の多い野菜に注意する

じゃが芋・里芋・レンコン・カボチャ・はるさめマカロニ・小麦粉は 炭水化物です。

→野菜のつもりで食べているとカロリー・糖質 過剰になってしまいます! ^{餃子}





肉じゃが









干

3、 飲み物は無糖が原則









- ①サイダーやジュースなど清涼飲料水は砂糖が多く、エネルギーも高くなっています。 100%果汁ジュースも果糖が多く含まれるため、ジュースではなく、適量の果物を摂取するようにしましょう。甘酒・ココア・葛湯・ホットレモンなど多く糖分含まれます。
- ② おすすめ飲み物は、おいしいお水・白湯・ホット麦茶。野菜ジュースは塩分無添加の野菜のみの物(トマトジュースなど)・牛乳・無調節豆乳などコップ1杯程度。レモン水(少量レモン汁を入れた水)
- ③ コーヒーや紅茶にも砂糖なしがおすすめです。(ステックコーヒーに注意しましょう。)
- ④ 甘味料(パルスイート・マービー・ラカントなど)が市販されており、エネルギーも低く、 血糖中性脂肪も上昇させないので、上手に活用しょう。

4、アルコールを適量に上手に調節

- アルコールは栄養素がなくエネルギーのみ。 1gで7kcalの高カロリー食品です。
- 空腹では飲まないようにし、自分で飲んだ量を把握しておきましょう。
- アルコールと同量の水を飲みましょう。

アルコールは適量にし、週2回の休肝日をもうけるようにしましょう。

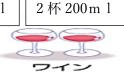












5、運動はタイミングが大事

座りっぱなしではなく、 30分毎に2~5分動く!

①仕事での工夫

- 仕事のミーティングなどは、電話や電子メールで済まさないで、相手に直接話す。
- 1時間ごとに立ち上がり体操や運動をする
- ・ ランチの時間には10~20分ほど歩く。
- 休憩時間に家や会社の周りを歩く。
- 移動はエレベーターでなく階段をなるべく利用する。

②家庭での工夫

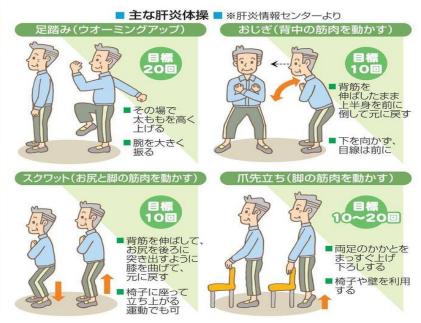
- 用事はなるべく車ではなく、徒歩で行く。
- 車の場合は駐車場を遠くに停めて歩く。
- 家のテレビなどのリモコンを手元に置かない
- 家事は立って行う。
- アプリや歩数計など活用して身体活動を測定する。

室内運動を取り入れる

ウォーキングを続けていたが、寒さで冬場は中断している人も多いのでは。季節や天候により運動を変更してみてはどうでしょうか?TVなどでも紹介されている運動を紹介します。その他YouTubeなどで楽しい運動紹介されています。取り入れてみてはどうでしょうか?

YouTube https://www.youtube.com/watch?v=hSse85VSPUE





6、体重・歩数・血圧・血糖などモニタリングをする

日ごろから測定習慣があると、変化に気づきやすくなります。食事や運動・体調なども合わせて 記録しておくと数値の変化要因もわかりやすくなります。

7、食べ過ぎ飲み過ぎは前後で調節を心掛ける

①食事会や宴会は

「いつ・誰と・どのような会が何回あるのか」 確認する。

②計画的に前後数日で、

「栄養素の過不足・飲酒量・体重」を調節する。

③飲酒は1週間単位で調節する。

例)飲み会の次の日は家では飲まないなど

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病が世界規模で拡大しているのを受け、国連は世界糖尿病デーを定めました。

11/12(日) イーアスつくば『世界糖尿病デーイベント』 11/13(月) 17時~21時 つくばエキスポセンターブル

日時:11月12日(日)13時~16時

場所: イーアスつくば 2階 イーアスホール

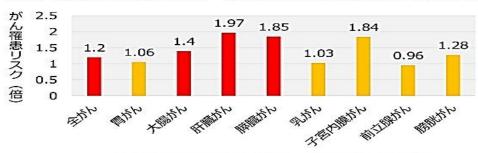
内容: 市民公開講座『どうする!健診』

血糖値・血圧・AGEsなどの測定・医療相談

糖尿病とがん

• 日本人糖尿病患者は、非糖尿病者と比較して、肝臓がん、すい臓がん、子宮体がん・大腸がんのリスクが約2倍高いです。

図3) 糖尿病とがん罹患リスク (非糖尿病患者のリスクを1とした場合)



日本糖尿病学会と日本癌学会 合同委員会 2013年

統計的有意性 **あり** なし

糖尿病患者のがん罹患リスク (非糖尿病患者と比較して)

> 全がん: **1.2倍** 大腸がん: 1.4倍 肝臓がん: 1.97倍 膵臓がん: 1.85倍

- 生活習慣で改善できる部分もあります。
- ・節酒・禁煙・食生活の見直し・身体を動かす こと・適正体重の維持によってがんも予防し ましょう!
- 早期発見・早期治療のために、腹部エコー (脂肪肝なども検査できます)・胃カメラ・大腸 検査など健診を受けましょう。

予約確認メールのご案内

予約日の前日に確認メールで予約日時をお知らせいたします。 予約時間の確認や受診忘れ防止などに役立ちます。

井上内科クリニック

糖尿病の合併症を予防するためには、定期受診が重要です。

糖尿病を疑われる人の受診率は75%以上で増加していますが、40代男性では51%と他の年代に比べ低い状態にあります。糖尿病は症状に乏しい病気です。悪化させないため

循尿柄は症状にとしい病気です。悪化させないためには定期受診することが重要です。

メールアドレスの登録方法

下記のQRコードまたはアドレスからメール登録ができます。 登録できた場合には、返信メールが届きます。



https://www.mssyoyaku.com/~inoue/rsvregist.php

※「診察券番号」と「生年月日」の入力が必要です。