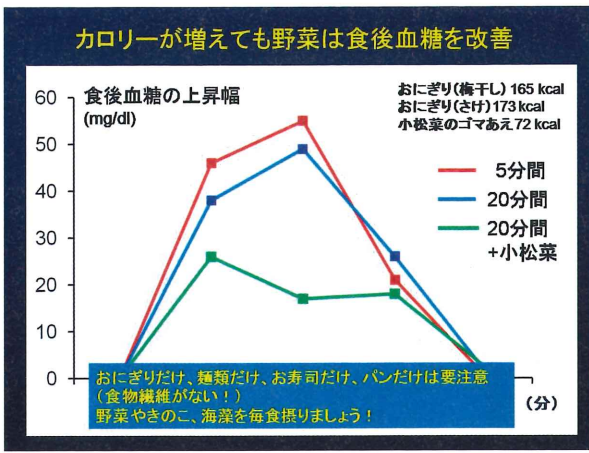


## 野菜で食後血糖を改善!

収穫の秋となり美味しい新米や果物を召し上がっているとと思いますが、体重増加や血糖上昇はありませんか？

血糖値は食事の内容や食べる順番によって左右されます。そこで今、食後に血糖値が上がり過ぎない食べ方として注目されているのが、「ベジタブルファースト」略して「ベジファースト!!」。

最初にサラダやお浸しなど野菜を食べると、食物繊維がご飯やパンなどに多く含まれる糖質を包み込み、小腸での糖質の吸収を抑えて、食後の血糖値を穏やかにしてくれます。



資料: 聖マリアンナ医科大学病院 代謝・内分泌内科教授 田中逸先生

### 第4回 糖尿病Caféのお知らせ

参加無料 (軽食・飲み物付)

- 日時: 12月15日 (木)
- 場所: 浅間総合病院 東棟第1会議室
- 時間: 19時~20時

今回のテーマは  
【年末年始でも血糖あげないぞ!!】  
一緒に話ししましょう

高杉一恵

糖質が多く含まれている果物は食後がおすすめですよ。

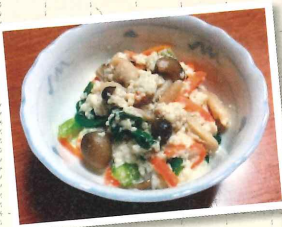
さらに満腹感が得やすくなるので肥満予防にも繋がります。したがって生でなく油で炒めたとしても野菜を食べた方がよいのです。  
副菜(野菜・きのこ・海藻・こんにゃく) ↓ 主菜(肉・魚・卵・大豆製品) ↓ 主食(ごはん・パン・麺・芋など)の順番に食べると、血糖値を最も抑えることができます。



## ★食欲の秋! きのこの秋!

食欲の秋、美味しいものは食べたい! だけど食べすぎも気になる...という方に。旬のきのこがおすすめです。きのこは食物繊維を多く含み、血糖値の上昇を抑える効果や脂肪を分解・吸収しにくくする作用があります。また、ビタミンDも多く、カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、骨粗しょう症などの予防にもつなげることができます。きのこを積極的に摂って元気に秋を楽しみましょう!

### きのこ 小松菜の白和え



材 料 (2人分)	
豆腐	1/4 丁
小松菜	1 株
人参	10 g (1cm位)
ぶなしめじ	1/4 袋
醤油	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
だし汁	1/4 カップ
すりごま	大さじ 1/2

エネルギー: 136kcal たんぱく質: 9.6g 脂質: 6.9g  
炭水化物: 11.0g 食塩相当量: 0.9g

### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーでくるみ、水切りしておく。
- ②小松菜を茹でて水にとり、水気をきって3cm位に切る。
- ③人参は細切り、ぶなしめじは石づきを除いて小房に分け、下茹でして水気をきる。
- ④鍋に②と③を入れ、調味料を入れて煮る。
- ⑤豆腐を粗くつぶし④に加え、最後にすりごまを混ぜ入れて完成。

管理栄養士 大澤 瑞穂

## “We are up for self-care” Award 優秀賞をいただきました!!



私事ですが第15回“We are up for self-care” Awardの優秀賞をいただきました。これは「糖尿病ケアに携わる医療スタッフのさらなる知識・技術の向上を図ることを目的として創設されたもので、医療スタッフが糖尿病患者のセルフケアを支援する活動業績を評価する賞」です。第11回の臨床検査科の森本さんに続いて、同施設で2人の受賞は珍しい事だそうです。これも通院している患者様、浅間分会りんどう会、仲先生を筆頭に糖尿病医療に携わるスタッフのお陰だと思えます。今後とも糖尿病センター設立に向けて、努力して参りますので宜しくお願いします。

糖尿病療養指導士・管理栄養士 高杉一恵