

◆年末・年始の食生活上の注意点◆

今年は 11 月に早々と雪が降り驚きましたが、今週は比較的暖かい日が続いています。しかし、これから冬本番です。「寒冷」、「感冒」、「過労」を「慢性疾患の冬の 3 K」と称して、食事と共に注意することが必要です。例年、同じ話で恐縮ですが、今年も「年末・年始の注意喚起」としてお聞きいただくと幸いです。

以前より「食後の高血糖」に対して注意喚起を行ってきましたが、10 月の NHK の番組で「血糖値スパイク」という言葉が紹介されました。「血糖値スパイク」とは、糖尿病ではない人でも、食事を食べた直後の血糖値が急に上がり、140mg/dL を超えることをいいます。グラフを描くと、まるで「スパイク（くぎ）」のような形を示すため、このような名称になっています。

「血糖値スパイク」により血糖は急上昇をしますが、やがて正常値に戻ります。このため、食後時間がたった状態で行われる通常の健康診断では、見つからないことも多いのですが、最新調査では約 1400 万人以上の日本人に「血糖値スパイク」が生じている可能性が明らかになってきたと紹介されていました。

この「血糖値スパイク」を知らずに放置すると、体内の重要な血管が傷つけられ、脳梗塞や心筋梗塞などによる突然死のリスクが高まるということが、最新研究で証明されつつあります。また、がんを引き起こしたり、脳にまでダメージを与えて認知症を招くこともわかってきました。

血糖値の乱れは単に糖尿病の発症だけではなく、さまざまな病気を引き起こします。いろいろと大変ですが、食生活を含めた日常生活の管理をしっかりと行いたいものです。

1. とにかく食べ過ぎに注意しましょう

《食べ過ぎ予防のコツ》

- ・沢山買わない、作らない
- ・野菜、きのこ、こんにゃく類を十分にとる
- ・よく噛んで食べる

2. 三食の食間を 5～6 時間あけましょう

3. 食べてすぐに寝ない。食後 2 時間はあけてから寝ましょう

4. 食後 1 時間頃に無理のない範囲で体を動かしましょう

5. エネルギー量の多い食品の過食に注意しましょう

《冬の過食注意食品の例》



切り餅
1 個 54g 127kcal



ナン
1 枚 88g 231kcal



干し芋
39g 118kcal



あんぽ柿
1 個 55g (正味 50g)
138kcal



落花生殻付き 20g
可食部 14g
82kcal

6. 飲酒量は医師の指示に従いましょう

原則として1日 200kcal (ビール1缶、又は日本酒1合、又は焼酎100cc、またはワイン200cc程度)までの飲酒は良いとされています。

しかし、症状によっては禁酒の場合もあります。飲酒をすると利尿がつきますが、それに伴い脱水もあります。水分を十分に摂り、尿量を増やすように心がけて下さい。

特に尿酸値が高い(7mg/dL以上)場合は、常習的な飲酒は控えた方が良いでしょう。

7. 感染性胃腸炎に注意しましょう

今年も流行の兆しがあります。生牡蠣の摂取は控えて下さい。牡蠣などの2枚貝を調理する時は、十分に加熱したものを食べるようにして下さい。ノロウイルスは空気感染をするため、外出する時はマスクを着用し、石けんで手を洗う習慣をつけて下さい。

8. 風邪をひかないように注意しましょう

風邪をひくと治りづらく、悪化しやすくなります。風邪をひいたら、安静・保温を心がけて下さい。熱があり、発汗量が多い時は水分を十分に摂取して下さい。風邪薬は医師の指示に従って下さい。食欲がない場合でも、ブドウ等を含むジュースや牛乳等を飲み、エネルギー確保と水分補給を行う。

※インスリン注射をしている場合は「シックデー」のルールに従うことを忘れずに！

9. 簡単にエネルギーと栄養が摂れる食品をキープしておきましょう

風邪などで食欲が低下した時に、「ロイシンプラス」や「すいすい」(当院売店で販売)のような飲み物を常備しておくことでエネルギーとビタミン・ミネラル補給ができます。相鉄ローゼン、HAC等では「メイバランス」が販売されています。



ロイシンプラス 200kcal



すいすい 160kcal



メイバランス 200kcal

10. 体を冷やさないように注意しましょう

体が冷えると、血管が収縮し、血流も悪くなり、酸素が隅々まで送られにくくなります。このため、熱エネルギーの生産が悪くなり、免疫活性が低下し、抵抗力も低下します。保温効果のある下着の着用、使い捨てカイロの使用、外出時は帽子をかぶるなどして、保温を心がけて下さい。

11. 過労を避けましょう

年末になると、大掃除で長時間働くことや外出の機会が増えて、翌日に疲労が残ることがあると思います。翌日に疲労が残ることは予想以上に体の負担になります(しかし、適度に体を動かすことは血流を良くし、ストレスを軽減し、自律神経のバランスを整えるのに有効です)。

12. 睡眠は十分にとりましょう

夜更かしに注意して下さい。休息すると、心身がリラックスし、血流が良くなり、新陳代謝も促進されます。

13. 禁煙しましょう

喫煙は慢性腎臓病進行させる危険因子の一つです、また健康全体にも悪影響があります。また、喫煙は冬の寒さ、ストレスと共に、血管を収縮させ、血圧を上昇につながります。

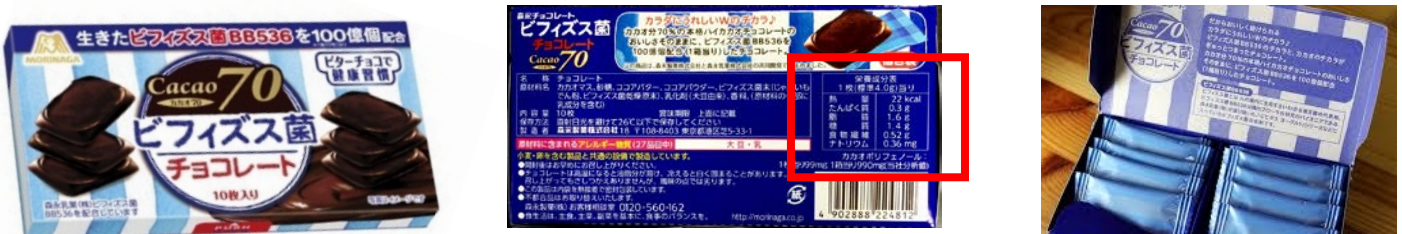
14. 日々楽しくなるように過ごしましょう

血糖値が高いと免疫力が低下します。「免疫力を低下させる最大の敵はストレス！」と言っても過言ではないほどです。しかし、ストレスのない生活はありません。糖尿病の療養もストレスの一因となっていることと思います。ストレスが軽減できるように、日々楽しくなるように過ごすことを心がけて下さい。

15. 甘い物がほしくなったら

《今年の冬のお勧め食品》 森永製菓株式会社「ビフィズス菌チョコレート」
1箱 10枚入りで 270円(税込み)
1枚あたり 22kcal

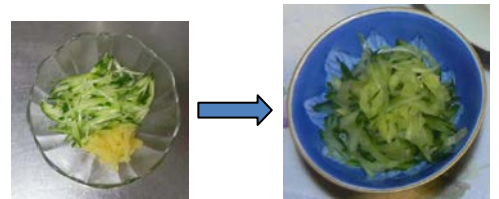
10月4日にカカオ分70%のチョコレートに生きた「ビフィズス菌 BB536」を1箱あたり100億個配合したチョコレートが新発売になりました。最近「腸活」ということばが流行していますが、ビフィズス菌は、腸内で乳酸や酢酸等の有機酸を生成し、有害菌の繁殖を防ぎ、腸内環境を整えると考えられています。また、カカオ分が多いためカカオポリフェノールによる抗酸化作用も期待できます。



裏面の表示

16. 本日の漬け物「かくや漬け」

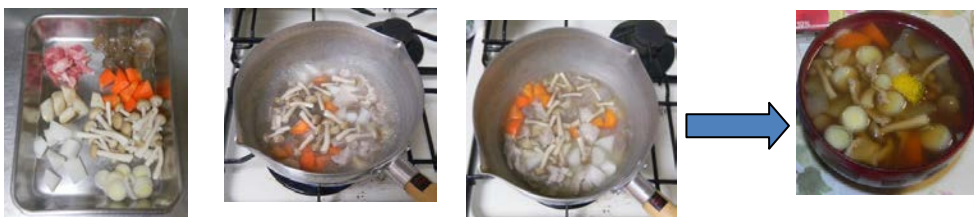
- 《材 料》 きゅうり 30g
たくあん 10g
- 《作り方》 ①きゅうりとたくあんは細切りにして、混ぜ合わせる。
②しんなりしたら、余分な水けをきり、盛る。



17. 本日の野菜たっぷりの醤油味の豚汁

- 《材 料》 豚ばら肉 20g
こんにゃく 20g
ごぼう 10g
人参 20g
大根 20g
ぶなしめじ 20g
ヤマサ昆布つゆ 大さじ1 (18g)
長ねぎ 10g 水 300mL
柚子の皮、七味唐辛子 お好みで

- 《作り方》 ①豚肉は1cm幅に切る。こんにゃく、ごぼう、人参、大根は一口大に切る。ぶなしめじは石づきを切り、1本ずつに分ける。
②鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、①の食材を加え、あくをとりなら、約10分煮る。途中で水が少なくなってきたら、適宜水を足す。ヤマサ昆布つゆを加えて調味し、小口切りにした長いねぎを加えて、火を止める。
③椀に盛り、お好みで柚子の皮、七味唐辛子を加える。



良いお年をお迎え下さい

