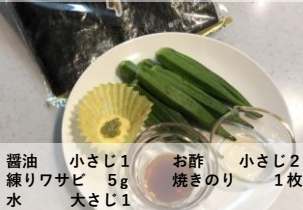


旬野菜を もっと手軽に
糖質OFFで 食べよう！
4コマレシピ
簡単・時短・糖質OFFで
野菜料理を一品足し！
第5回「オクラ」

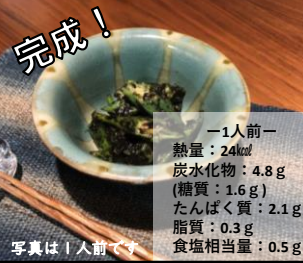
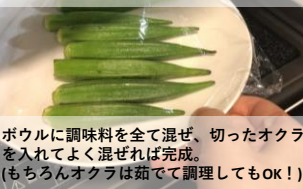


オクラと言えばネバネバの触感が特徴的。これはペクチンなどの水溶性食物繊維で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑え、腸の動きを整える効果があります。

【材料 2人前】
オクラ 10本(100g)



オクラはネットごしに転がして産毛を取る。耐熱皿に並べラップをして600W50秒加熱する。粗熱が取れたら大きめにカット。



公式アカウント LINE@ 友だち募集中！
お知らせをLINEで配信

new Instagram はじめました。follow us!

田中院長の日々の糖質オフ弁当をUP中！

脱水状態

ドロドロ血液
脳梗塞
血栓

脱水チェック

- 手の甲をつまんで、皮膚が3秒以内に戻らない。
- 尿の回数がいつもより減った、又は尿の色が濃い。

水分補給と塩分をとりましょう。

この夏、いつもより多く水分補給をしましょう

毎日30度を超える夏日や猛暑日が続いています。暑い季節は汗をかき、脱水状態になりやすくなります。こまめな水分補給は行っていきますか？

脱水状態になると血液が濃縮され、ドロドロ血液になります。すると血管が詰まりやすくなり、夏には脳梗塞が増える事が知られています。

脱水予防のためには、こまめな水分補給が大切です。飲み物からの推奨水分摂取は年齢、体格、心疾患、腎疾患の有無によって異なりますが、持病による水分制限がなければ少なくとも他の季節よりも500ml以上は多めに摂取するように心がけてください。冷水や麦茶などをはじめ、砂糖の入っていない飲料を選びましょう。(飲料の種類については院内誌前月号をご参照ください)

汗の量は、糖尿病の状態や個人差により差があります。しかし、人体は汗以外にも尿や呼吸、蒸発によっても失われています。そのため、気づかないうちに脱水状態になっていくことが多くあります。左の図を参考に、こまめな水分補給を心がけましょう。

①起床時 ②朝食時 ③10時ごろ ④昼食時 ⑤15時ごろ ⑥夕食時 ⑦入浴前後 ⑧就寝時

こまめな水分補給 ×8回
コップ1杯 150~200ml

お水や麦茶など、砂糖なしノンカフェインのものがベスト。
コーヒーはカフェインが多く、利尿作用が強いので水分補給には適さない。緑茶・紅茶・烏龍茶は種類によってカフェインが多いので注意が必要です。

激しい運動や大量に汗をかいた際は、水分補給+塩分(ミネラル)を摂取しましょう。
糖尿病の方、スポーツ飲料の糖質は高いため、控えるようにしましょう。

『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの血糖コントロールの推移について、ご本人のコメントも交えながら紹介します。

【K.KさんのヘモグロビンA1c推移】

2020年11月 8.1
12月 8.7
2021年 1月 7.3
2月 6.5
3月 6.1
5月 6.0
7月 6.1

内服治療START (メトグルコ500) 食生活改善
メトグルコ休薬
内服無しでこの数値に

昨年よりご来院いただいているK.Kさん51歳男性は、健診で糖尿病の項目が引っかかったため当院にご来院されました。食生活を伺うと、日本酒を1日2合飲まれ、飲みすぎた日にはメのラーメンを。また間食も多く、総エネルギーが過多な状態でした。

まずは内服治療を開始。(メトグルコ500) 食事指導を受け、食生活の改善も取り組まれました。野菜を積極的に摂り、間食をやめ、月に1度のチート日を設定し、この日だけは日本酒を飲んでもいい日にされました。

治療から5か月目には内服をやめて、食生活の改善だけで、「飲みすぎると、ついメを欲してしまう。飲みすぎない事と間食をしない事が大事だと気づいた。若い頃から気が付いて。」とコメントいただきました。

内服と食生活改善で、お薬なしまで至った良い例でした。

自粛生活で、あたり前になったデリバリーやテイクアウトは、自宅に到着後すぐに食べる！食べきれない場合は最初に取り分けて冷蔵庫へ。そして、その日中に再加熱して食べよう。時間が経ったものは思い切って捨てましょう。

夏の食中毒にご用心！

脱水と同じく、夏に注意したいのは食中毒です。暑さで食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすく、食欲不振などで免疫力が低下しやすいので注意が必要です。

焼き肉、焼き鳥、BBQなど、**生肉**を調理して食べる際は、**芯まで火を通す**ように心がけよう！また、生肉用・加熱後用の**カトラリーを分ける**などの工夫が◎調理前、食べる前、こまめに手指消毒を。

運動しませんか？

鍛えにくい二の腕裏を鍛える
ペットボトル上げ下げ運動

ゆっくり 目標 10~15回
息は止めない 重いほど効果大

500mlペットボトル 水の量で負荷を調整しよう

足は肩幅に開く