

食生活を見直そう!!

血糖値について知ろう!

厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」、「糖尿病の可能性を否定できない人」はどちらも約1000万人いると推測されています。そもそも糖尿病に関係する血糖値とは一体何のことなのでしょうか。

● 血糖値とは？

血糖値とは**血液に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度**で、ご飯やパン、麺類、果物などに含まれている糖質（炭水化物）を摂ると上昇します。すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより、血液中のブドウ糖は細胞の中に取り込まれ、日々の活動のエネルギーに利用されます。血糖値は、食事の量や運動によっても変化しますが、健康な人はインスリンがうまく働くことで一定の範囲内に収まっています。

● 血糖値が高いとなぜ悪いのか

食べすぎや運動不足などの不健康な生活習慣を続けていると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。血液中に糖が多いと、血管の壁が壊れやすくなったり、血管が詰まったりすることもあります。つまり、血糖値が高いと、「**糖尿病をはじめ、網膜症や腎症、神経障害などさまざまな疾患や症状**を引き起こしやすくなる可能性が高くなります。

出典：厚生労働省,平成29年国民健康・栄養調査 糖尿病治療研究会,血糖の働きを知り、健康づくりに役立てよう 大正製薬ダイレクトオンラインショップ,血糖値について知ろう!

● 血糖値に関する数値

	空腹時血糖	HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)
なんのこと?	血液中のブドウ糖濃度	血液中のヘモグロビンのうち、糖と結合しているもの
何がわかる?	空腹時の血糖値の状態	直近1~2か月の血糖値の状態
注意点	食事の内容や時間によって変動しやすい	直前の食事に左右されないため、比較的正しい数値を測定できる。ただし、普段の食事にばらつきがあると値が高くなりやすい
受診が必要となる基準	126mg/dl以上	6.5%以上

11月14日は「世界糖尿病デー」です。WHOでは世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を行っています。糖尿病について考え、予防に向けて自身の生活習慣を見直してみよう!

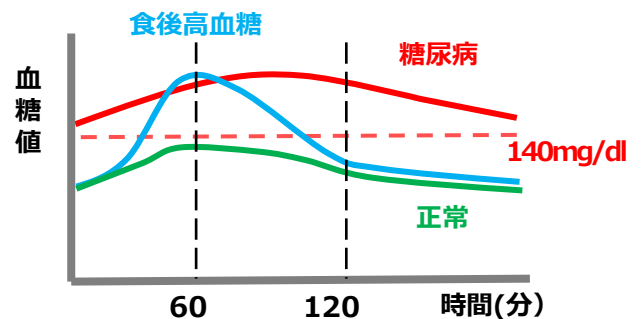
食後高血糖を防ぐ食事のポイント

● 食後高血糖とは？

食後2時間後の血糖値**140mg/dl以上**の場合を「食後高血糖」といいます。食事を摂ると、血糖値は一時的に上昇しますが、健康な方の場合、徐々に正常値(110mg/dl未満)まで戻ります。しかし、インスリンが正常に機能しない場合、血糖値は正常値まで戻りません。食後高血糖は、空腹時血糖値は正常であることから、「隠れ糖尿病」とも言われています。

● 食事のポイント

食後高血糖を防ぐためには**1日3回の食事を規則正しく摂るようにしましょう**。食事の量は腹八分目まで。ゆっくりよく噛んで食べることで、少量でも満腹感が得られやすくなります。また、**食物繊維(野菜・海藻・きのこ)→たんぱく質→炭水化物の順に食べることで、血糖値の上昇が緩やか**になります。糖質の多い野菜(かぼちゃ・いも類)は炭水化物と同様、最後に食べるようにしましょう。食事の基本は一汁三菜です。主食であるご飯に汁物と3つの菜(おかず)を組み合わせることで、バランスの良い食事が完成します。



食後高血糖を抑える食べる順番

- ①副菜
野菜・海藻・きのこ・こんにゃくのおかず (食物繊維)
- ②主菜
肉・魚・大豆製品・卵のおかず (たんぱく質)
- ③主食
ご飯・パン・麺類 (炭水化物)

一汁三菜の基本



出典：オムロンヘルスケア,はじめよう!ヘルシーライフ,食後高血糖と隠れ糖尿病 沢井製薬株式会社,気を付けよう!血糖値と生活習慣 農林水産省,日本の食文化としての和食 知りたい!糖尿病,高血糖とは食後高血糖~血糖値パターン~

冬至・クリスマスについて知ろう！

12月22日は冬至、12月25日はクリスマスです。
冬至といえば「かぼちゃ」や「ゆず湯」ですが、その理由をご存知ですか？
また世界各国ではどんなクリスマス料理を食べているのか、世界のクリスマスを覗いてみましょう。



冬至について

●かぼちゃ

冬至でも食べられているように、冬野菜といえば「かぼちゃ」を思い浮かべますが、実は旬の時期は「夏～秋」です。
皮が厚く硬くて保存がきくため野菜が少なくなる冬でも栄養を摂れることや、熟成によって甘みが増すことが食べられる理由となっています。

●ゆず湯

冬が旬のゆずは香りが強いので、リラックス効果や邪気除けの意味があったと言われています。
また、ゆず＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」と縁起がよかったことから冬至にゆずが選ばれました。
そしてゆず湯には血行促進作用があるため、冷え性の緩和や風邪予防として効果的です。
果皮に含まれるクエン酸やビタミンCには、ひびやかかぎれの改善など冬の肌荒れ対策にもびったりです。



●さわやかゆず茶の作り方 (約10杯)

- 【材料】 ゆず…1個 / はちみつ…100g / 氷砂糖…100g
【作り方】 ①ゆずは皮をむき、千切りにする。果汁もザルでこしながら絞る。
②密閉容器に果汁と皮を入れ、はちみつと氷砂糖を加えて1日置く。
③お湯で好みの割合に割って完成。

出典：農林水産省、かぼちゃについて 暮らし歳時記、冬至 木頭ゆず振興協議会、ゆずレシピ

おすすめレシピ～糖質カット編～

チーズケーキ



【材料 (直径12cmの丸型1個分)】

- ・サンドイッチ用12枚切り食パン(耳なし) 2枚
- ・シュガーカットゼロ 大さじ1/2
- ・レーズン 20g
- 〔A〕
 - ・カッターチーズ (裏ごしタイプ) 100g
 - ・無脂肪プレーンヨーグルト 50g
 - ・卵 1個
 - ・シュガーカットゼロ 大さじ2
 - ・レモン汁 大さじ1

【栄養成分 (1/6切れ分)】

エネルギー	56kcal	脂質	1.9g
糖質	5.4g	炭水化物	6.3g
たんぱく質	4.2g	塩分	0.3g

カロリー・糖質ゼロの甘味料を使用することで、
砂糖使用のものより1/6切れあたり**43kcalダウン!**



【作り方】

- 1.食パンは細かくちぎってボールに入れ、シュガーカットゼロ 大さじ1/2をかけて混ぜ、しっとりさせる。
- 2.ケーキ用丸型の底と側面にオープンペーパーを敷き込み、1を入れて底全体に敷き広げ、レーズンをちらしておく。
- 3.ボールにAの材料を入れて泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせ、2の型に流し入れる。
- 4.160℃のオーブンに入れ、25～30分焼く。焼き色はつかないが、型をゆすってみて固まっていれば焼き上がり。

出典：浅田飴 シュガーカットレシピ倶楽部

世界のクリスマス料理

ドイツ

ドライフルーツやナッツが練り込まれた伝統菓子「シュトーレン」を食べます。
また「3大クリスマスマーケット」があり、ソーセージなどの屋台巡りをホットワイン片手に楽しめます。



フランス

イブや当日は一家団らんを楽しみながらご馳走を食べるのがフランス流です。フランスのクリスマスの伝統ケーキは「クリスマスの薪」を意味する「ブッシュ・ド・ノエル」です。



オーストラリア

オーストラリアは南半球に位置しているため、真夏にクリスマスを迎えます。クリスマス料理はローストビーフや七面鳥、BBQなど家庭によって様々ですが、イギリス植民地の名残りで「クリスマスプディング」は定番です。



出典：地球の歩き方、世界のクリスマスの過ごし方

日本調剤 調布薬局

住所：〒182-0026 東京都調布市小島町1-14-3
ヒューリック調布1階
電話番号：042-444-2710
FAX番号：042-444-2740
定休日：祝日・年末年始
営業時間：平日 9:00～19:00
日曜 10:00～19:00