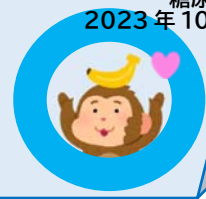


健康新聞 10月



夏も終わり、やっと秋の涼しさを感じる季節となりました。コロナ流行の収束が見えない現在、これからインフルエンザが流行する季節を迎えます。ワクチン接種や手洗い、うがいなどの感染予防策を普段から行い、感染しないようにすることが重要です。

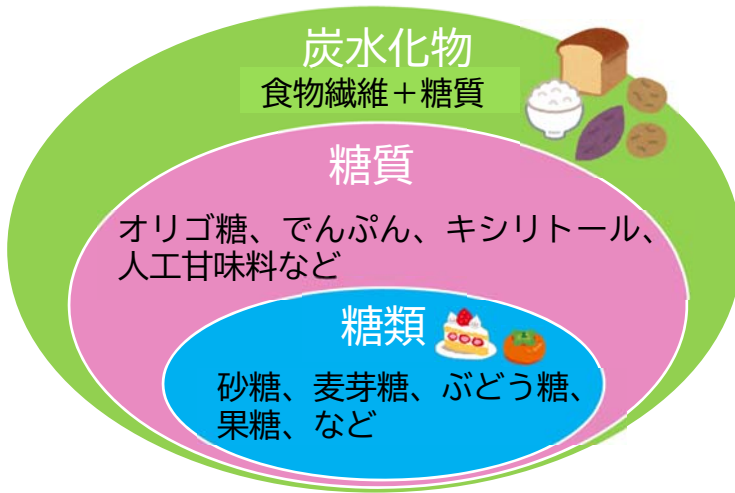
また、高血糖の状態が続くと糖尿病が進行し、免疫力も低下します。バランスのいい食事は、糖尿病や感染症の重要な予防策です。食欲の秋ですが、食べ過ぎには十分注意しましょう。

今月のテーマ
「糖類ゼロでも
血糖は上がります」



糖質と糖類の違い

炭水化物のうち、消化されない食物繊維を除いたものを**糖質**と呼んでいます。ごはん、パン、麺類、芋類、お菓子も、主成分は糖質です。



- 糖質：比較的ゆっくり血糖を上げる
- 糖類：急激に血糖値を上げる

血糖を上げやすい**糖類**を減らすこと、これが食事療法の基本です!!



糖類ゼロの定義 (消費者庁食品表示法より)

	「ゼロ」・「ノン」など 含まないを強調したもの		「オフ」・「低」など 低いことを強調したもの	
	100g あたり	100ml あたり	100g あたり	100ml あたり
糖質	0.5g	0.5g	5g	2.5g
糖類	0.5g	0.5g	5g	2.5g
カロリー	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal

ゼロ、オフ表示されていても全く含まれていないということではありませんので、摂取量には注意しましょう。過度な糖質制限はせず、糖類を控え、1日3食規則正しく食べる、野菜から食べる、などの食習慣をつけましょう。



	重量 (g)	糖質	食物繊維
白米	160	57.0	2.4
食パン	100	42.2	4.2
うどん (1玉)	260	52.8	3.4
さつまいも (蒸)	100	29.9	3.8
ブロッコリー (蒸)	40	0.4	1.7
こんにゃく (板)	100	0.1	2.2

秋の味覚
選ぶなら

あなたは、どっち？



●栗 (100g) (茹)
カロリー：152 kcal

糖質：30.1g

食物繊維：6.6g

●さつまいも (100g) (蒸)

カロリー：129 kcal

糖質：29.9g

食物繊維：3.8g

●舞茸(100g) (生)
カロリー：22kcal

糖質：0.9g

食物繊維：3.5g

●ぶなしめじ

カロリー：22 kcal

糖質：1.3g

食物繊維：3.5g

栗・さつまいもは、ビタミンや食物繊維が豊富ですが、糖質が多く血糖が上昇しやすい食材です。食べるタイミングと量には十分に注意しましょう。食事にキノコやこんにゃくを加えると血糖の上昇を緩やかにしてくれます。

お知らせ

外来糖尿病教室 (内科)
糖尿病試食会 (栄養管理室) は現在中止となっております。

お問い合わせ
0942-53-7511 (代)

