

# 健康新聞



2024年

1月



新年あけましておめでとうございます。今年は暖冬と言いますが、年も明け寒さもピークを迎える時期になりました。あわせて、体調を崩す方も増えるので注意しましょう。

冬になると血糖コントロールが悪くなってしまう、という方がいますが、「冬だから」で解決させないで、悪化させないことが大切です。糖尿病は進行する病気ですので、悪化を繰り返せば合併症のリスクは上がっていきます。血糖値を上げない工夫を心がけましょう。

今月のテーマ

冬に悪化する血糖管理



冬に血糖コントロールが悪くなる理由

血糖を上げないための対策

## 冬に血糖値が上がる理由は主に「食事」と「運動」

### 理由①

年末年始はイベントが多く、外食や飲酒の機会が増える！

### 理由②

寒い季節となり運動量が減る！

### 理由③

冬は体を守るため、体脂肪が付きやすくなる！



## ★食事の際の注意点★

- ・野菜やキノコ類から食べる
- ・ゆっくり、よく噛んで食べる
- ・暴飲暴食はしない
- ・汁もののスープは残す
- ・塩分の多いものは食べる量を減らす
- ・食物繊維の多い食事を選ぶ
- ・3食規則正しく食べる
- ・だらだら食べをしない



## ★体を動かしましょう★

- ・食後にウォーキングをする
- ・運動する時間帯は、食後1時間～1時間半が目安
- ・普段から歩いたり、階段を使おうに心がける
- ・週に3日は運動をする(10分でもOK)
- ・無理はせず、できる範囲で運動をする



◎過剰なエネルギーは内臓脂肪を増やす原因です。その内臓脂肪が、血糖値を上げる要因となっていることが考えられます。

◎運動する機会が減ると、消費されるエネルギーが少なくなり体重が増加します。

生活習慣の乱れが、血糖管理を悪化させるのです！



冬は高血圧にも注意が必要です。心筋梗塞や脳梗塞が起こるリスクも上がります。温かくして寒暖差が起こす体の負担を軽減させましょう。

おもち料理にするなら



あなたは、どっち？



- ・切り餅2個(100g)＝約230キロカロリー
- ・ご飯茶碗1杯(150g)＝約240キロカロリー



お餅は糖質が多く、カロリーは高めの食品です。ご飯やパンの代わりに1食あたり1～2個が目安です。お餅を食べる際は、小さく切ったり、食物繊維やたんぱく質の多い食品と食べることがおすすめです。つい食べ過ぎてしまいがちですが、適量は守りましょう。

お知らせ

試食会は4年ぶりに1月開催予定です。

外来糖尿病教室(内科)現在中止となっております。

お問い合わせ  
0942-53-7511(代)

### 《お雑煮 餅1個》

例:約150キロカロリー  
野菜やキノコ類を多めに鶏肉などたんぱく質を含む食材を加える。

### 《おしるこ 餅1個》

例:約300キロカロリー  
砂糖ではなく、人工甘味料(ラカントなど)を使用する。