



いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

今年は寒いですね～インフルエンザも流行っています。

手洗い、うがい、お部屋を暖かくして、加湿もしっかりと。食事、睡眠きちんと摂って、困ったときはおひさま薬局へ。今回は、血糖値を上げにくい食事の仕方のお話です。

TEL 589-5701



食事療法の基本

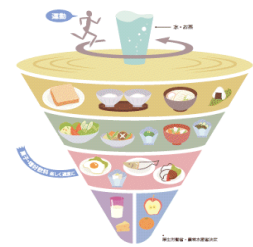
1) 食べ過ぎない

あなたに必要なエネルギー量はいくつ？

適正エネルギー量＝適正体重 × 生活活動の強度に応じたエネルギー量
【適正体重＝身長(m) × 身長(m) × 22】

2) バランスの良い食事をする

血糖値が高い場合でも食べてはいけないものはありません。1日30品目を目標に、決められたエネルギーの範囲内で、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。3月号で食事バランスガイドのお話をします



生活強度が軽い	生活強度が中くらい	生活強度がやや重い	生活強度が重い
高齢者 幼児がいない専業主婦 管理職 短距離通勤の一般事務職 研究職 作家	育児中の主婦 外交員 長距離通勤の一般事務職 教員 医療職 製造業 小売店主 サービス業 運送業	農耕作業 造園業 漁業 建築・建設業 運搬業	農耕・牧畜・漁業の最盛期 建築・建設作業現場 スポーツ選手
1日の消費エネルギー 25kcal/kg	1日の消費エネルギー 25～30kcal/kg	1日の消費エネルギー 30～35kcal/kg	1日の消費エネルギー 35～40kcal/kg

3) 食事時間を決める

不規則な食事は、β細胞がインスリンをつくるリズムを狂わせ、血糖値に悪影響を与えます。肥満の原因にもなります。

食事を摂るときのコツ ゆっくり食べること)

食欲は、満腹中枢と摂食中枢によってコントロールされています。食事をした後血液の中のブドウ糖濃度が高くなると満腹中枢が刺激され、「お腹がいっぱい」という指令が発せられます。この満腹中枢は食事をしてから15～20分後に刺激されますから、満腹中枢が刺激されるように、よく噛んでゆっくりと食事をする習慣を身につけましょう。食べるのに時間のかかる献立を考えてみてください。魚は尾頭つき、エビは殻つき、鶏肉は骨付きを使うことで、食べるピッチが遅くなります。

早食いをすると・・・必要以上に食べ過ぎてしまうだけではなく、急激に血糖値が上昇し、インスリンが急に大量に分泌されて、膵臓に負担をかけることになります。

食物繊維を摂る)



動物性の脂を控え
植物性の油や魚の脂に



追加は低カロリーで)

食事の順番を工夫)

演出テクニックを凝らし、豊かな食卓を

味だけでなく、料理は五感で味わうもの。エネルギー制限を感じさせない演出テクニックで彩り豊かで見た目においしいような食卓を生み出しましょう。

皿数を多く)

多くのものを一皿に盛り付けるのではなく、種類ごとに小鉢に分け、こんもりと盛りつけましょう。

器を工夫)

テーブルセッティング

少ない量をカバーして楽しく食べるため。食卓を演出しましょう。テーブルクロスを明るい色にしたり、ランチョンマットを使ってもいいですね。花を飾ったり、ナブキンを添えると楽しいですね。

スプーンを使わない)

カレーやチャーハンなどスプーンで食べる食事の時もできるだけ箸や小さめのスプーンで食べると、口へ持っていく回数が増えるので、量の割に満腹感が得られます

カロリー制限の工夫

お勧めの調理方法：ゆでる・蒸す＞焼く（鉄板焼き＞網焼き）＞炒める＞揚げる（素揚げ・から揚げ）
お勧めの食材：野菜＞魚＞鶏＞豚＞牛

新鮮な食材を使い、味付けには酸味のもの（レモン等）を利用すると塩分を摂りすぎずに済みます。