## SENDAN MEAL

11月14日は「世界糖尿病デー」

## 糖尿病は血糖コントロールが重要です

≪血糖コントロールの目標 ※成人の場合≫

≪放っておくと・・・≫

血糖正常化を 目指す際の目標

合併症 予防のための目標

困難な際の目標 8.0%未満

治療強化が

糖尿病性 神経障害 糖尿病性 網膜症

6.0%未満

食事療法と

運動療法のみの方、

または薬物療法中で

も副作用なく、

達成可能な方

7.0%未満

空腹時血糖 130mg/dl未満、 食後2時間血糖 182mg/dl未満程度

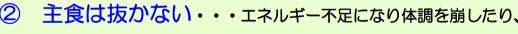
低血糖などの 副作用、その他の 理由で治療強化が 難しい方

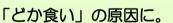


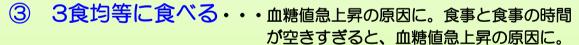
糖尿病性腎症

血糖値を 上げにくい食べ方









有酸素運動で、内臓脂肪を減らす 4

> ・・内臓脂肪が多すぎると、血糖値を下げる ホルモンの効きが悪くなります。

> > ※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識 血糖値を 上げにくい 食べ物

藤原道長や源頼朝、織田信長、夏目漱石、エジソン、バッハなども罹患していた といわれている糖尿病。厚労省の「令和5年国民健康・栄養調査」によると日本人 の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性16.8%、女性8.9%の結果でした。 糖尿病に良い食べ物として、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きのある、 『玄米・全粒粉パン・そば』『きのこ類』『海藻類』『食物繊維の多い野菜』があ げられまが、最も大切なのは、バランスよく食べる事。高カロリーの食品や菓子 類・清涼飲料水は、食べては×ではなく、どう付き合うかが重要です。

マサハ、、メガ・ジキ、サンマ、メハ・チマグロ、マダラ、ブリ、甘鯛、シロサケ、平目、ホッケ、鰆、ホタテ、赤貝、アワビ 11月の旬: ワラリガニ、川、大根、蕪、レンコン、キャベツ、唐辛子、白菜、タアサイ、キャベツ、春菊、小松菜、ほうれん草 セリ、ねぎ、セロリ、プロッコリー、カリフラワー、セロリ、菊、長芋、銀杏、すだち、りんご、みかん、ゆず、柿、カボス

発行:東北福祉大学 せんだんホスピタル 栄養管理室

