

冬は1年のうちでも、血糖や血圧が乱れやすい時期

## 年末年始の過ごし方～糖尿病の場合～

### 年末年始の注意点

### 1日3食のリズム

年末年始の忙しさや、お正月の朝寝坊などで、リズムがみだれがちに。欠食をすると、食後血糖値が上昇しやすくなり、血管へのダメージも大。

### HbA1c、血圧の数値 冬に悪化しやすい

最も数値の悪化がみられるのは1月～2月。年末年始の生活習慣の変化や乱れが原因の一つ。

### 運動不足

寒いので、活動量が低下しがち。TVの前に座りっぱなしになります。ちな年末年始は、体重増加もしやすくなります。

### 行事食・会食 多くなる

暴飲暴食は血糖値悪化・体重増加の原因に。



### 過ごし方のPoint

### ◆数値の変化を記録◆

血糖値・体重など、自宅で計測できる数値の記録を習慣化することで、自分の体の変化に気づけます。

楽しい  
年末年始を！

### ◆間食のルール◆

甘いものを食べたいときは、主治医と相談を。

- ①ルールを作る
- ②低エネルギー食品におきかえ
- ③食事の直後に食べる
- ④大量買いはX。



### ◆野菜から食べる◆

食事の食べ始めは野菜から。急激な食後高血糖を抑え、食べ過ぎ防止にもなります。



### ◆1日1回外に出よう◆

寒くても、散歩・買い物など、毎日外に出る習慣を。



### ◆1日3食のリズム◆

規則正しい食事を心がけましょう。「主食」「主菜」「副菜」が揃うと、食事バランスは良くなります。

※食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

### 栄養豆知識 ごぼう茶

熊本県きくち村発祥のごぼう茶は、現在、機能性表示食品として多くの商品が販売されています。水溶性食物繊維のイヌリンが豊富で、糖の吸収を穏やかにする働きが期待でき、また腸内環境の改善により、美肌やアンチエイジングなどが期待されます。

ごぼう茶は、便通改善の場合は、飲み始めてから2週間～1ヶ月で効果を実感する方が多いよう。1日1～4杯程度が目安ですが、水溶性食物繊維が豊富なので、おなかがゆくなったり、腹痛、おならが出やすくなることがあります。

2007年から開発が進められ、2010年代半ばごろから健康茶市場の定番商品として定着しつつありましたが、ペットボトル飲料としての販売は、2024年になってからです。

