



● インフルエンザと糖尿病 ●

みなさん、毎年「インフルエンザ予防接種」はされていませんか？

インフルエンザは例年11月上旬頃から発生し始め、その後1月下旬から2月にピークを迎えた後、4月上旬頃までには流行が終息します。日本では毎年1,000万人以上がインフルエンザを発症しており、'19年、日本では約3000人の方が亡くなりました。症状が長引くことも多いので、今年も油断できません。今年は、新型コロナウイルス（COVID-19）の影響もあるかと思えますので、重症化にならないよう、インフルエンザの予防接種を勧めたいと思います。

とくに、糖尿病などの基礎疾患をもつ人や高齢者には、予防接種が勧められている米国糖尿病学会(ADA)は、糖尿病患者にインフルエンザの予防接種を毎年受けることを下記の通り勧めています。

米国糖尿病学会(ADA)より

すべての糖尿病患者さんはインフルエンザの予防接種を受けるべきです。糖尿病(1型、2型、妊娠糖尿病)の人は、そうでない人に比べ、適切に血糖コントロールを行っていても、深刻なインフルエンザの合併症(肺炎など)のリスクが高い場合があります。

インフルエンザは糖尿病などの慢性的な健康問題を悪化させ、さらに血糖コントロールを難しくするおそれがあります。予防接種はインフルエンザの感染を100%防ぐものではありませんが、そのリスクを大きく減少できます。

インフルエンザにかかったと疑われる場合には、すぐに医療機関を受診する必要があります。

Q:インフルエンザの予防接種は、毎年インフルエンザの予防接種は毎年受けた方がいいですか？



A: インフルエンザ対策として、有効な手段のひとつがワクチンの接種です。

季節性インフルエンザワクチンでは、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種(13歳未満は2回接種)から2週間から5ヵ月程度までです。

インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されていますので、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためにはワクチン接種を毎年、受けた方がよいと思われます。

● 健康は財産 ●

アメリカの思想家：ラルフ・ウォルドー・エマソンは、「健康は第一の富みである」と説きました。病気やケガをして健康のありがたさを実感するように、仕事する上で大切な要素の一つに健康の保持があります。

健康は仕事の面のみならず、プライベートを充実させるためにも欠かせません。健康を保持する秘訣として、栄養バランスの良い食事を摂る、腹八分目を守る、適度な運動を続ける、早寝早起きなどがあげられるでしょう。時に病を患ったり、体に不調があったりした場合は、適切な治療を受けた上で、それまでの生活の仕方をしっかりと振り返ってみることが大切でしょう。その気づきが健康を保つ上で、自分の財産となっていくのです。

財産といえば、預貯金や不動産などを思い浮かべる事が多いかもしれませんが、健康は金銭に変えられない価値があります。

体からのサインを見逃さず、自らの心身の状態を見つめていきたいものです。

● 秋の果物 ●


今年は何もなく酷暑となる気温で、食欲がなかった方も涼しくなれば、食欲が回復し、さらに増して果物や穀類など、おいしい物がたくさん収穫される時期でもあり、糖尿病患者さんにとっては、毎年、血糖値が上昇しやすい季節となっています。食べる適量範囲をしっかりと守って、良好な血糖コントロールを保ちながら、おいしく・楽しく、秋の恵みをいただきましょう。

誘惑する果物たちの一日の適量範囲 **1単位 80kcal分まで**

(※ 一日 25単位：2000kcal以上の方からは 2単位まで)



♪秋の代表的な果物♪

ぶどう	150g	(マスカット・巨峰などは10~15粒を目安に！)		
	巨峰・キャンベル 1房	: 300~400g程度	(2単位)	
	デラウエア 1房	: 100g程度	(0.6単位)	
	マスカット 1房	: 240g程度	(1.5単位)	

りんご	中サイズ 1/2個	(皮をむいた状態だと 150g)		
なし	大きいサイズ 1/2個		みかん	Mサイズ 2個
いちじく	中サイズ 3個		キウイ	150g (皮つきで 小2個位)
柿	中サイズ 1個		(注意：干した柿は適応外です！)	

果物はビタミン・ミネラルの補給に大切なうえ、ケミカルファイトなど、体にとって様々な生理的作用を持つものがあるので、間食や食後のデザートなどに上手に取り入れましょう。ただし、寝る前は血糖値が高くなり、中性脂肪を増やしますので、注意しましょう。

●身体・心 よろこぶレシピ●

管理栄養士より 「卵と人参のチーズガレット風」

🥕●材料●

- ・人参(中) 1本
- ・卵 1個
- ・カッテージチーズ 10g
(大さじ 1山盛り位)
- ・とろけるチーズ 15g
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ 1/2



- ① 人参は千切りにし、塩を一つまみ位をふって揉んでおく。
しんなりしたら、水洗いし、水気をよく切る。
- ② 卵、人参、チーズを入れてよく溶きほぐす。
- ③ 中火で熱したフライパンに、オリーブオイルをひき、②を入れて平らに広げる。
フライ返して軽く押さえながら、中火で片面につき5~10分焼く。



エネルギー量 (一人分) 64kcal 炭水化物(糖質 3.0g)
たんぱく質 3.4g 脂質 4.1g 食塩摂取量 0.2g