



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和5年・12月号 ～



★正月でも血糖値を上げない工夫を★

この時期はイベントが多く、スーパーやコンビニでも種類豊富な「ご馳走」が数多く並んでいます。おせち料理の特徴としては、味を濃い目にする事で、日持ちをさせる料理が多いです。

「味薄くしたから大丈夫」といって、量を摂りすぎると、塩分を摂りすぎることになりますので、注意が必要です。食べる時間と量を考えて食べましょう。

●お正月の炭水化物（糖質）の多い食品の適量範囲について

「食品交換表」(下記の表)を参考にしてください

白米・もち・麺類・いも類・かぼちゃ・あずき・栗・れんこんは

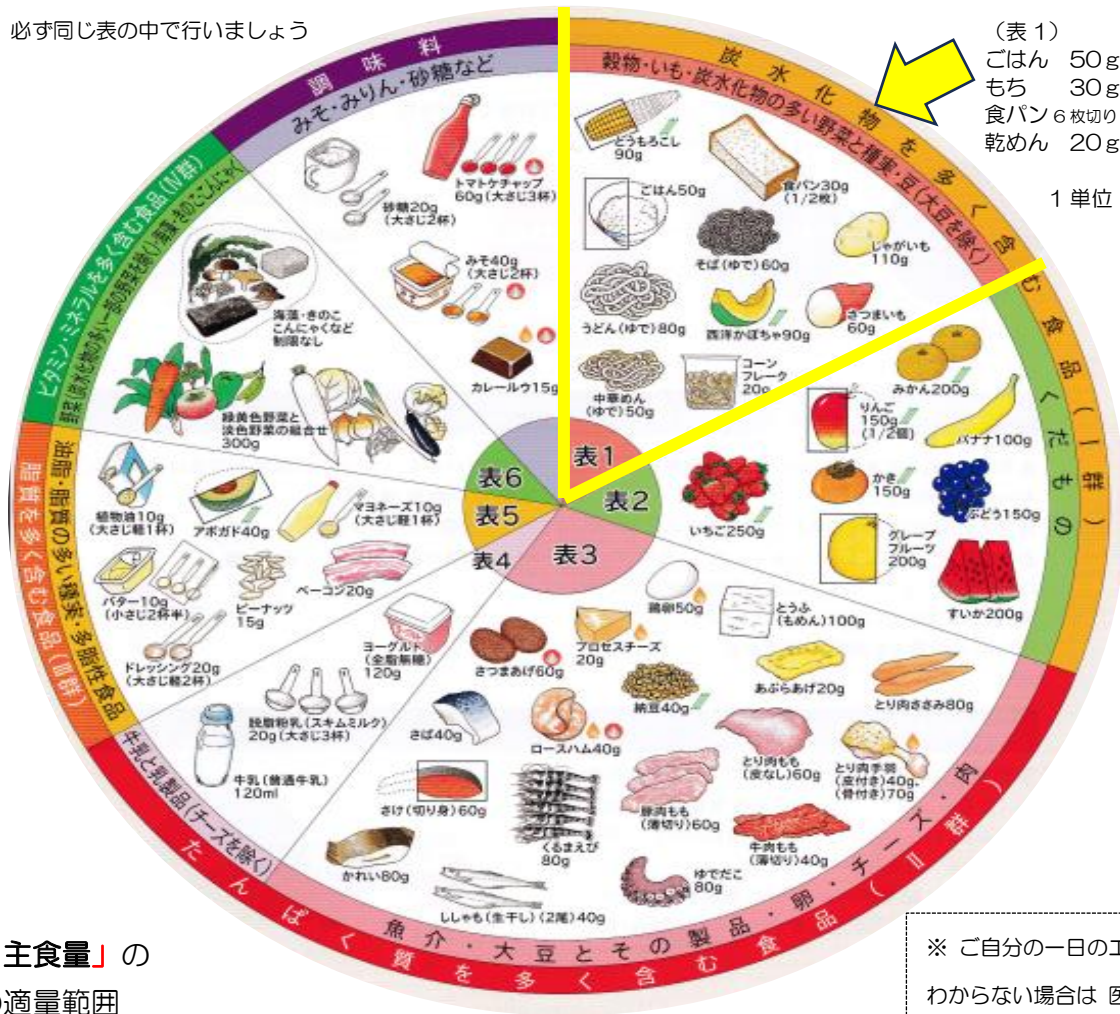
「食品交換表・表1」に含まれます。

「おもち」は35gで80kcal・1単位ですので、「切りもち」1個は50g 約120kcal

2個で100g 約240kcal = 白米150g(3単位)のご飯と同じエネルギー量です。

●●●糖尿病食事療法のための食品交換表●●●

●食品の交換は、必ず同じ表の中で行いましょう



「表1：主食量」の

1日の適量範囲

1440kcal・9単位

1600kcal・11単位 / 1680~1840kcal・12単位 / 1920~2080kcal・13単位

おせち料理の「栗きんとん」は「さつまいも」と「栗」が使われています。「白米」と同じ炭水化物を多く含む食品に含まれていますので、白米と交換になります。

また、砂糖を入れてしまうと、白米よりも食後高血糖になる可能性があるため、食べ過ぎに注意しましょう。

※ ご自分の一日のエネルギー量がわからない場合は、医師・管理栄養士にお尋ねください。



日常生活の中でできるレジスタンス運動 ～腰に負担をかけない腹筋運動～

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動のこと

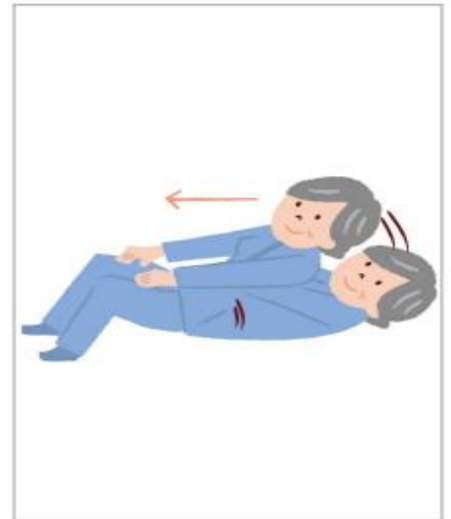
レジスタンス運動を、主要な筋肉群を含んだ8～10種類を週に2～3日行うことが推奨されています。その1つとして「**腹筋運動**」がお勧めです。

かつては足を伸ばし状態を完全に起こす腹筋運動が行われていましたが、これは腰に過度な負荷がかかります。

腰の負担を軽減するためには、膝を曲げ肩甲骨が浮く程度に状態を起こすことで無理なく運動が続けられます。

① 膝を曲げて仰向けになり、腿（もも）の上に自然に添えた両手を膝の方に勧めながら、へそをのぞくようにゆっくりと上体を起こします。

② 両手が膝にふれたらゆっくりと戻す動作を10～15回として1～2セット行います。



●身体・心 よろこびレシピ● 「根菜サラダ」



材料（2人前）

- ◆ ごぼう…40g（1/4本）
- ◆ 人参…15g（1/6本）
- ◆ 蓮根…50g（1/2節強）
- ◆ 万能ねぎ…5g（1/2本）
- ◆ 豆味噌…7.5g（大さじ1/2）
- ◆ みりん…2.5g（小さじ1/2）
- ◆ 薄口醤油…5g（小さじ1）
- ◆ 酒…2.5g（小さじ1/2）
- ◆ 出汁…7.5g（大さじ1/2）
- ◆ 練り胡麻…7.5g（大さじ1/2）
- ◆ すり胡麻…4g（大さじ1/2）

（1人分）カロリー：81kcal 炭水化物：10.2g 塩分：0.9g

- ① ごぼうと人参はささがき、蓮根は薄い半月切りにして、さっと茹でます。
- ② 鍋に味噌、練り胡麻、酒、みりん、出汁、薄口醤油を入れて混ぜ合わせ、少し加熱してアルコール分を飛ばします。
- ③ ②の中に①のごぼう、人参、蓮根を入れて和えます。
- ④ 器に盛り付けて、上からすり胡麻、万能ねぎを散らします。

●冬のよくあるトラブル 「低温やけど」

低温やけどは、電気あんかや使い捨てカイロ・電気敷布団・電気カーペットなど、暖かく気持ちいいと感じる温度の物を長時間 皮膚に押し付けることによって起こります。

（42℃でも6時間以上当て続けると低温やけどをおこします）

見た目は軽いやけどでも、皮膚の奥深くまで届く重症の火傷になりますので、ご注意を！

皮膚の表面温度と「低温やけど」になるまでの時間は、次のとおりです。

44℃では3時間～4時間

46℃では30分～1時間

50℃では2分～3分