



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和8年・9月号 ～

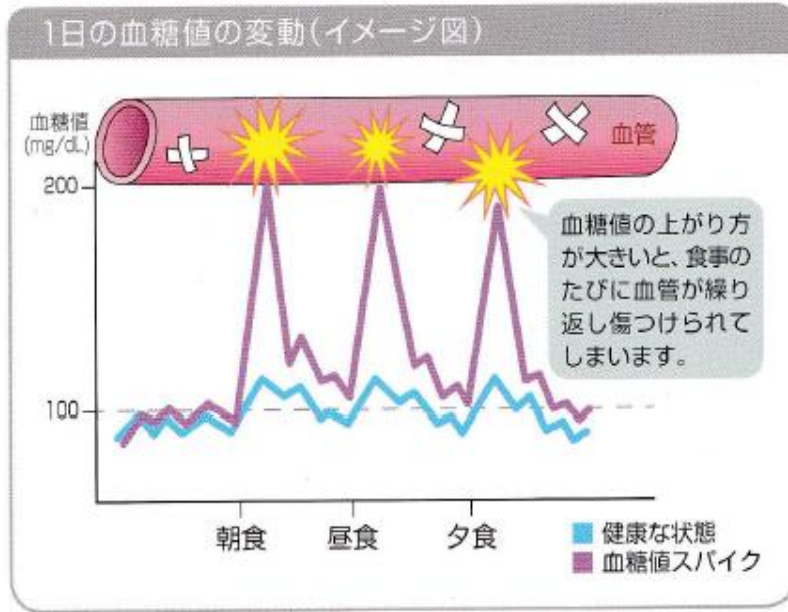
見落としし注意！ 食後の高血糖

食後の 高血糖とは？

普段の血糖値は正常なのに、食後に短時間で数値が急上昇し、その後正常に戻るのに時間がかかってしまうことを「食後の高血糖」といいます。なり始めの頃は血糖値の変動がより激しく、スパイク（＝くぎ）のようにとがった線グラフを書くので「血糖値スパイク」と呼ばれています。

健康な人でも糖尿病患者さんでも、食事を摂ると血糖値は上昇します。

しかし、食後に起こる急激な血糖上昇は、糖尿病患者さんにとっては好ましいことではありません。血糖値を上昇させやすい栄養素や食べ方を知って、血糖値の上昇を抑えることが大切です。



食後の高血糖を招きやすい食習慣

- ☐ 食事はご飯やパンからスタート
- ☐ 朝食を抜かしがち
- ☐ ついつい早食いしてしまう
- ☐ 食後すぐにゴロゴロするのが好き
- ☐ 丼ものやうどんなど一品料理をよく食べる

●糖尿病と合併症

高血糖状態が続くと神経に影響が出てきますか？

高血糖を放置していると神経にも障害が起こります。「糖尿病性神経障害」といい、糖尿病の3大合併症の一つです。（右の図を参考に）

「糖尿病性神経障害」は合併症の中で最も早期に発症し発症率が高いことが分かっています。

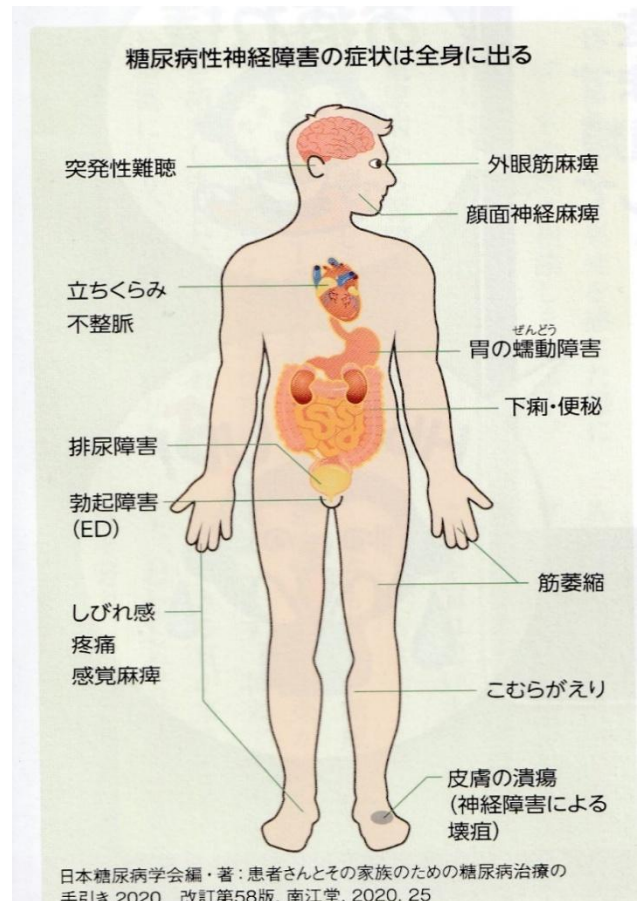
血糖コントロールが不良だと、糖尿病になって5年程で症状が現れ、30～50%の糖尿病患者さんが発症するとされています。しかし、発症の初期は無症状であることが多く、進行のスピードも緩やかなので、変化に気づかない事があるため、注意が必要です。

神経障害がある方では、足で熱さ・痛みを感じにくいことがあり、火傷や深爪によって傷を作っても気づかず細菌の入り口となって化膿しても放置してしまい

「足壊疽」につながる場合があります。

日ごろから足に傷がないか確認する事が大切です。

小さな症状が大きな問題につながることもありますので、心配があれば主治医に相談しましょう。



手軽で簡単♪ 栄養バランスがとれる「サバ缶の冷やしうどん」



管理栄養士・作

材料 1人分

- 冷凍うどん 1人分 180g
(説明書どおりに、レンジで解凍)
- 冷凍おくら 60g (作り置きも可)
- サバ缶の水煮 1/2缶 (約60g)
- ミニトマト お好みで

調味料

- 3倍濃縮 めんつゆ…大さじ1弱
- 水 大さじ3
- 白ごま 七味唐辛子 適量

ポイント・ **ごま**と**七味唐辛子**で塩分摂取量を控えることが出来ます。

仕事で遅くに帰って来ると、疲れて料理したくない。かといって、スーパーのお惣菜コーナーには「揚げ物」が多くて、栄養バランスが偏りがち。毎日だと飽きる…
…という方にお勧めなのが「**冷凍食品**」を使った料理。

解凍すると水っぽくて美味しくないようなイメージですが、こちらの「冷凍オクラ」は意外と、水っぽくもならず「めんつゆ」を入れて冷蔵庫で自然解凍しておくと、好きな分だけ取り出して、色々な料理に使用できます。日持ちできない「もやし」も買ってきた日に「電子レンジ」で加熱し、水切りして置くと、3日間は保存することが出来ます。下記のようにオクラと保存しておけば、手軽に食べることが出来ます。ぜひお試しください。



1人分

エネルギー量 421 kcal
たんぱく質 21.2 g
脂質 10g
炭水化物 62.4 g (糖質 60.3 g)
カリウム 454 mg
食塩相当量 2.1 g



最近の冷凍食品は、最新技術によって食品の栄養価や風味を 損なわないように出来ているようですね。

●貧血予防に「かつお」

貧血の予防には、第一に鉄の摂取が大切です。鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があり、前者はレバーをはじめとする肉や魚などの動物性食品に多く、後者は野菜や大豆製品などの植物性食品に含まれます。

ヘム鉄は非ヘム鉄に比べて吸収が良いため、貧血予防には積極的に摂るべき鉄分です。

非ヘム鉄はヘム鉄に比べると吸収されにくいいため、吸収を助ける栄養素と合わせてとることが大切になります。



「かつおのたたき」