

## ICTを利用した生活習慣の予防・改善支援

インターネットやスマートフォンの普及に伴い、ヘルスケアや医療の分野でも情報通信技術（Information and Communication Technology）=ICT の利用が当たり前になってきました。ICTを活用すると、スマホで、食事、運動、体重、薬の情報などの個人の健康情報記録を一元管理することが出来ます。更にそれらの情報を医療従事者と共有することも可能になると言います。

健康管理アプリケーションでは、データがグラフなどに可視化されることで、利用者が食事と血糖値との関係性に気付くなど、様々な気づきを得やすいとの事です。

更に、ヘルスケアアプリでは、食事を画像で記録出来るため、食事記録の負担軽減になったり、中には、記録した内容に対して、アドバイスが返信されるものもあり、生活習慣の改善に反映しやすいと好評だというアンケート結果も出ているようです。

現時点では、日本の診療報酬の対象として承認されている食事管理アプリはありませんが、近い将来簡単な栄養指導はコンピューターが行う時代が到来するかもしれません。



### 特定保健指導が始まりました！

今年も、特定保健指導がスタートしました！  
お手元に、春日部市から通知が届いていらっしゃるでしょうか？  
その通知に、あなたは『動機付け支援』の対象になっていますと記載されていましたら、特定健診を受けた医療機関にご相談下さいね。  
目指せ！脱メタボリックシンドローム！！

### 血糖値を上げないご飯の食べ方

新米が出回り、ご飯が美味しい季節ですね！  
しかし、糖尿病患者さんにとっては、糖質の影響で、血糖値を上げてしまうのではないかと心配されている方も多いようです。

確かに、血糖値が上昇する食べ物は、エネルギーに変わりやすい、ご飯やパン、果物、砂糖などの炭水化物です。しかし、同じ量の炭水化物を含む食品でも食物繊維の量によって血糖値の上昇に差が出るのが分かってきました。

それでは、血糖値を上げないご飯の食べ方について、ご紹介したいと思います。

### お問い合わせ、お待ちしております！

- <<食べる順番>> 特に、食物繊維の多い、野菜やきのこ、海藻類から食べると効果があります。
- <<玄米・雑穀米>> 白米よりも食物繊維が多く含まれており、その効果が期待出来ます。
- <<冷ご飯>> 冷ご飯には、難消化性でんぷんという、消化されにくいでんぷんが豊富です。でんぷんなのに、食物繊維のような働きをしてくれます。

いずれにしても、食物繊維を利用することで、血糖値の上昇がゆるやかになると言われています。食欲の秋、そして冬の到来ですね。食卓が豊かになるこの時期、血糖値を上げないご飯の食べ方を実践してみてもいかがでしょうか。



今年のカレンダーが残り1枚になってしまいました！！

あー！やり残したことは無かったかしらと思いつつ余裕もなく、12月はあっという間に過ぎてしまうんですね(´▽´)

来年こそ、しっかり計画を立てて・・・と、毎年思っているような気がします・・・

皆様、良いお年をお迎えください。

小林