

# えいよう通信 12月号

発行：栄養科



血糖値が気になる方へ  
日本の糖尿病有病者は1000万人を  
超えています！  
～今こそ、摂取エネルギーの点検を！～



血液中の糖質濃度を表しているのが、血糖値ですが、その値が正常範囲を超えて高くなる状態が糖尿病です。  
軽症のうちにはほとんど自覚症状がありません。  
多尿、のどの渇き、視力の低下などが出てきたら、病気が進行しているかもしれません。  
糖尿病が気になる方は、そうなる前に食生活を改善し、血糖値を安定させてあげる必要があります。  
さて、体内の血糖値を下げてくれるのは、膵臓から出るインスリンというホルモンです。  
しかし、インスリンは摂取エネルギーが多すぎると、その量が足りず、十分に働きません。  
インスリンをきちんと働かせるためには、適切な摂取エネルギーを守り、バランスの良い食生活をしていくことが大切です。

血糖値が高目の方や、糖尿病の予備軍の方の多くが、ご飯や麺類でお腹をいっぱいにしている傾向が高いことが分かってきています。  
そして、同時に、野菜類の不足の状態が懸念されているのです。  
様々な野菜には、食物繊維が豊富に含まれており、血液中の糖分の吸収を抑え、血糖値の上昇を防ぐ働きがあります。

気になる方は、まず、毎日の食生活の中に、野菜類をできるだけ多く取り入れましょう。  
これからの季節、特に根菜類（ごぼう、れんこん、大根、にんじんなど）と海藻類がおすすめです。海藻類の中でも、ひじきは、インスリンの働きを促すミネラルがたっぷり含まれていますよ。



1年で最も昼間の時間が短い日ですね。  
24節気では、冬の真ん中。真冬の始まりの日でもあります。また、この日を境に、太陽が復活することから『一陽来福』といい、【幸運に向かう】という意味があるそうです。  
冬至に欠かせない柚子は、太陽を意味していて、弱まった太陽の気を補うものとして考えられていたのだとか。  
人々の太陽への思いが込められていたのでしょう！



今年もカレンダーが残り1枚になってしまいました！(◡\_◡)

大掃除やクリスマス、年末年始の準備など、何かと忙しい季節。こんな大事な時に油断して、風邪など、体調を崩さないように注意しましょう！今年も最後までご覧下さいまして、ありがとうございました。来年も、えいよう通信を宜しくお願い致します。

小林 信子