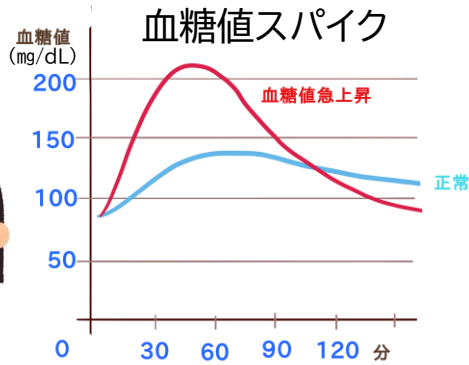




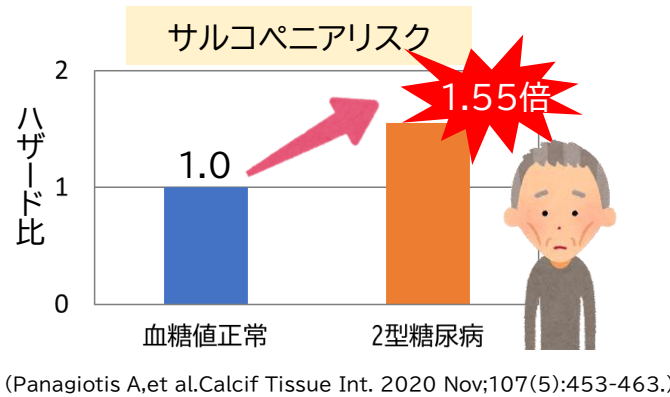
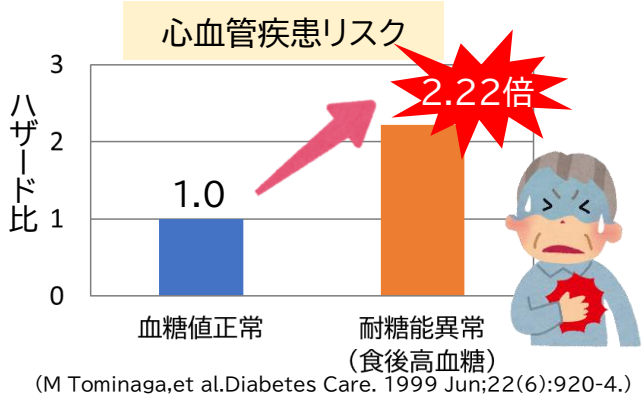
## 血糖値スパイクをご存じですか？

血糖値は食前・食後で変動をしますが、**食後の血糖値が急上昇と急降下を起こす状態を「血糖値スパイク」と**いいます。血糖値スパイクは、健康診断等で測る空腹時血糖値の数値には現れないため、**健診の数値が正常でも、血糖値スパイクが起きている可能性があります。**また、糖尿病の初期段階は、空腹時血糖値が正常でも**「食後高血糖」**がみられることがわかっています。



## 血糖値と疾患リスク ～心血管疾患・サルコペニア～

血糖値の乱高下が血管にダメージを与えるため、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなると考えられています。また、糖尿病はサルコペニアのリスクも高めます。

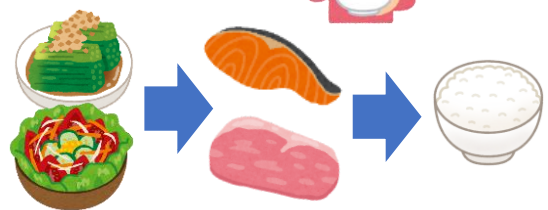


## 血糖値スパイク対策は「食事」と「運動」

**①よく噛んでゆっくり食べる**  
早食いは小腸での糖質の吸収が早まります。  
**ゆっくり食べ吸収速度をゆるやかに**しましょう。



**②ご飯よりおかずを先に食べる**  
「**野菜→たんぱく質→主食**」の順に食べると、糖質の吸収がゆるやかになります。**たんぱく質の摂取はサルコペニア・フレイル予防にも重要**です。



**③食後にしっかり動く**  
食後**1～2時間後に運動を行う**と食後の血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。激しい運動ではなく、**ウォーキング程度**で大丈夫です。**運動はサルコペニア・フレイル予防にも有用**です。



たんぱく質たっぷり☆レンコン入りの噛むレシピ 栄養成分(1人あたり)

# 鮭のチャンチャンつくね丼

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
506kcal	22g	10g	76g	4.9g	1.7g



〈材料〉 2人分

鮭	140g	にんじん	20g
玉ねぎ	60g	しめじ	30g
キャベツ	30g	白味噌	大さじ1
れんこん	30g	砂糖	小さじ2/3
生姜	4g	酒	小さじ1
塩	ひとつまみ	みりん	A  小さじ2
酒	小さじ1	醤油	小さじ1/3
塩昆布	2g	生姜(しぼり汁)	小さじ1
小麦粉	大さじ1	バター	小さじ1
片栗粉	小さじ1	水	160ml
サラダ油	大さじ2.5	ご飯	300g

〈作り方〉

- ① 鮭の皮と骨を外す。
- ② 鮭は1.5cm角に切り、玉ねぎとキャベツはみじん切り、すりおろした生姜と調味料を加えミキサーにかける。
- ③ ボールに①と大きめのみじん切りにしたレンコン、みじん切りにした塩昆布を入れ、小麦粉を加え、6つに分け小判型にまとめる。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、片栗粉をまぶした③を入れ、蓋をして中火で両面焼き上げる。
- ⑤ 鍋に短冊切りにしたにんじんと水を入れ、中火にかける。
- ⑥ にんじんに火が通ったら、しめじとAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 鍋を火からおろし、バターを入れ、③を入れて再び中火にかけ2～3分煮る。
- ⑧ 丼にご飯を盛り、⑦をご飯の上にかけてできあがり。

## 栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、**低栄養**、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

「血糖値スパイクを起こしやすい食事になってない？」  
「サルコペニア・フレイルを予防する食事とは？」

など食にまつわるお悩み、  
管理栄養士に相談してみませんか？  
入院中でも外来でもお話できます！



ご希望の方は  
医師や看護師まで  
お申し出ください。

※現在はマスク着用、  
換気に配慮し実施しています。

アンケートにご協力をお願いいたします

スマートフォンで  
QRコードを読み取る

アンケートに答える  
(所要時間約5分)

(送信) ボタンを押す

