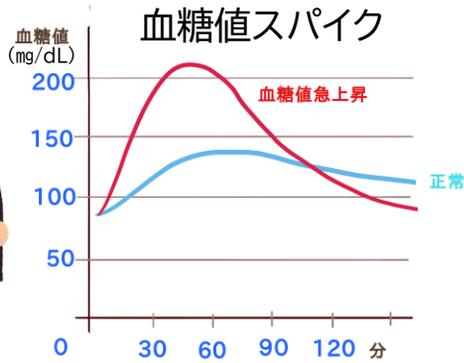




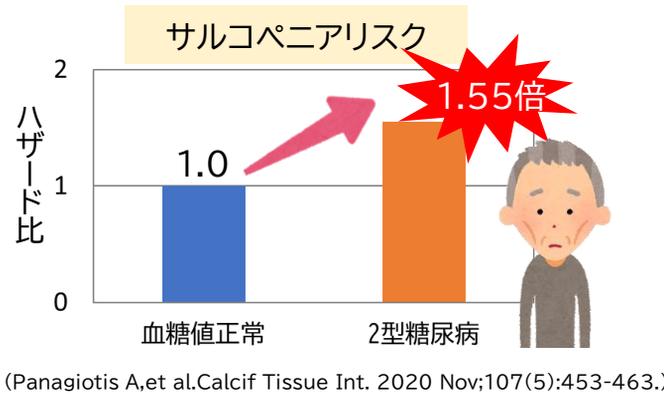
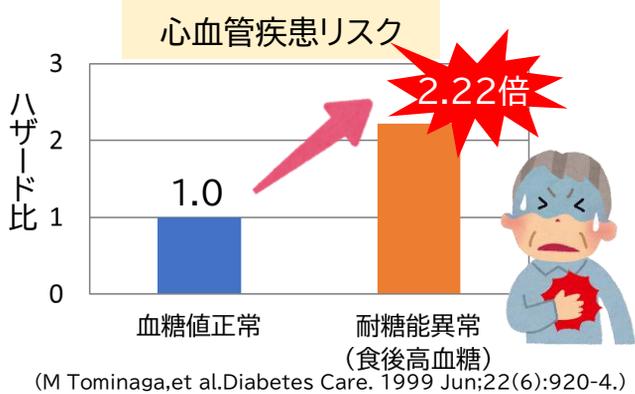
血糖値スパイクをご存じですか？

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。

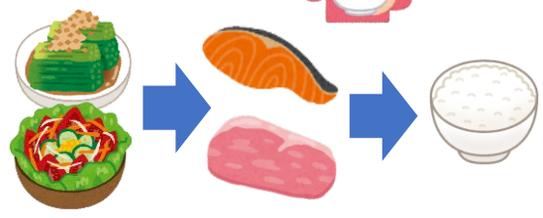


血糖値スパイク対策は「食事」と「運動」

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

