

さくらまち糖友会ニュース

2017

6月10日に食事療法勉強会が行われました。



6月10日(土)に食事療法勉強会が行われました。今回は『中食を低糖質にするコツ』というテーマで、市販のお総菜やカット野菜などを利用したメニューを考え、参加した皆さんに実際に食べていただきながら、食事療法について勉強しました。

(『中食』とは、市販のお総菜やお弁当などを買ってきて食べることです。)



- ・糖質ゼロ麺 サラダうどん(胡麻ドレッシングとめんつゆ)
- ・糖質オフ マルゲリータピザ
- ・線キャベツ入りマカロニサラダ
- ・オリーブサバ缶のトマトソース
- ・ケールのお浸し
- ・紅芋酢のゼリー



最近では市販のものでも、糖質を少なく抑えている商品も増えており、手軽に利用できるようになっています。また、サラダだから野菜を摂っているよと食べてしまいがちなマカロニサラダやポテトサラダなどの糖質が比較的多いサラダも、他の野菜を加えることによって、一度に食べる糖質の量を抑え、食物繊維をプラスできるなど、ちょっとした工夫で血糖コントロールが良くなるコツを教えてくださいました。参加した皆さん、やはり食事があると会話も弾むようで、食事に会話に楽しんで勉強していました。



今回の勉強会の内容を日々の食事にうまく取り入れていただいて、食事療法を継続していただければと思います。次回もより多くの方のご参加、心よりお待ちしております。(栄養科 張ヶ谷)



睡眠不足は糖尿病コントロールを悪化させる!?



睡眠時間が不足すると、体に様々な変調が起こって、糖尿病コントロールを悪化させます。例えば、ストレスによってインスリンの働きが悪くなって、血糖値が下がりにくくなったり、睡眠不足で食欲増進ホルモンが増加&満腹感を起こすホルモンが減少して、過食になり、体重増加を引き起こしたり、疲れがたまって運動不足になったり。

このような悪循環を断つためにも質の良いしっかりとした睡眠を取ることが大切です。一般的に、睡眠時間は6時間以上8時間未満程度が最も良いとされています。適切な睡眠時間は、季節や年齢によって変化しますが、日中に強い眠気を感じたら、睡眠不足の証です。十分な睡眠が取れるよう、生活習慣を見直しましょう!



今後の行事予定



- 10月(未定) 西糖連合同の歩く会
秋の公園をみんなで歩きながら、運動療法を行いましょう。
- 10月(未定) 体力測定
今の自分の体力を測定してみませんか?
階段昇降や3分間歩行など、実際に体を動かして測定します。
結果はグラフにして、後日お渡しします。
- 3月(未定) 春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。