

いちようの会

発行元 医療法人明徳会(財団) 総合新川橋病院 糖尿病代謝内科 いちようの会 発行責任者 鈴木 孝典 編集 いちようの会事務局

発行元住所 〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通1番15号 電話 [代表]044-222-2111

ホームページ <http://www.shinkawabashi.or.jp> ご意見・お問合せメール info@shinkawabashi.or.jp

果物の栄養と食べる目安

管理栄養士 小沼 智子



果物は、季節を感じる食べ物のひとつです。

「柿が赤くなると、医者が青くなる」とのことわざがあるように、果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など体に良い栄養素が豊富です。しかし、炭水化物（果糖やブドウ糖）も多く含んでいるため、食べ過ぎは、血糖値や中性脂肪の上昇につながります。目安量を覚えましょう。

～果物を上手に食べるコツ～

- ① 1日1単位（80kcal）を目安にしましょう。
- ② 「朝の果物は金」という言葉があるように朝か日中に食べるのがベストです。
- ③ 果物は野菜の代わりにはなりません。
- ④ 食品交換表の分類では、果物は、表2（主に糖質を含む食品の仲間）に入ります。毎日の食生活に取り入れましょう。

【1日に食べる目安は1単位】

食品名	1単位の重量(正味)	目安
いちご	250g	15粒
みかん	200g	中2個
桃	200g	中1個
すいか	200g	小2切れ
梨	200g	中1/2個
ぶどう(巨峰)	150g	13粒
柿	150g	中1個



「糖尿病食品交換表」(P44～47) 日本糖尿病協会・文光堂より

平成28年10月23日(日)
ウォークラリー開催!

『よこはま動物園ズーラシア』にてウォークラリーが行われます。

このイベントは「糖尿病治療に欠かせない運動療法の中でも効果的とされているウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけてもらおう」という目的で日本糖尿病協会が中心になって行われています。

神奈川県各病院の糖尿病患者さんや病院スタッフが集まって、ウォーキングしながら、糖尿病を学びながら楽しく運動ができる催しです。

受付は午前10時からで、入園口に集まります。午前10時半～動物園を自由にウォーキング。お昼ご飯(各自が用意)を食べた後は「青空糖尿病教室」です。終了後は自由解散予定です。ウォーキングをしていただいてもOKです。

★詳しくは同封のパンフレットをご覧ください。

ライブラリーにてお申込み下さい。(入園料、保険料込みで一人200円)。参加には事前にお申し込みが必要です。

～秋の夜長・睡眠のお話～

5 階 病 棟

睡眠の質が低下しやすいと言われている糖尿病患者ですが、血糖コントロールがうまくいっていない人ほど、不眠などの睡眠に関する悩みを多く抱えていることが分かっています。不眠に陥る原因は、病気に関する不安や食事管理に関するストレス、糖尿病合併症による神経障害から頻尿や胃腸障害、手足の痛み、しびれなどの様々な身体異常が現れる為と考えられます。様々な合併症や睡眠障害を緩和する意味でも、血糖コントロールに真剣に取り組む事はとても大切です。

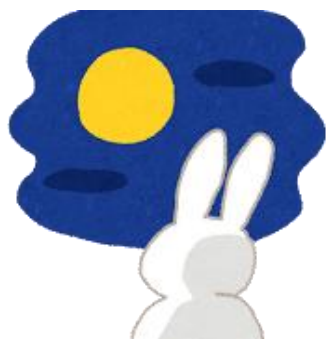
《どうしたら睡眠の質を改善できるの？－改善方法－》

睡眠障害と糖尿病の関係を指摘されるところで、睡眠時間が短いと高血糖やインスリン抵抗性などの原因となることが、様々な研究からわかっています。しかし、睡眠時間が短すぎても長すぎても糖尿病のリスクは高まり、7～8時間の睡眠がいちばんよいと言われています。

《質の高い睡眠を得るためのポイント》

基本的な睡眠リズムを付ける為に、朝は朝日を浴びて目を覚まし、昼に運動、夜は刺激を控えてリラックスするなど、一日のリズムにメリハリをつけましょう。

- ・起床時間を一定にして、起きたら朝日をしっかりと浴びる。
- ・食事の時間を一定にし、朝食を抜かない。
- ・適度な運動をする。
 - ・カフェイン、アルコールを控える。
- ・寝る前から部屋を少しうす暗くしておき、携帯電話やテレビを消す。
- ・寝る前にぬるめのお風呂につかる。
- ・アロマオイルや好きな香りでリラックスする。



睡眠障害は糖尿病の治療を困難にし、様々な合併症に発展する確率を高めます。質の高い睡眠は健康に欠かせない大切な要素となります