

年末年始を乗り切る 7 か条

1、食事は野菜(高齢者は蛋白質)を先によく噛んで

- ① 野菜は、低カロリーで食物繊維も多く、噛むことで脳の満腹神経を刺激し、食べ過ぎ予防になります。きのこ・海藻・こんにゃく類も野菜と同じく考えます。
- ② 食事量が少ない方や高齢者は蛋白質を先に摂取でもよいです。
- ③ 糖質以外の食品を先に摂取すると、糖の吸収を遅らせ、食後血糖上昇を穏やかにする働きがあるので、食べる順番も意識しましょう。



2、糖分に要注意(果物・菓子・主食類)

- ① 果物は野菜ではありません。果糖を含みますので、食べすぎには注意が必要です。

80kcal分の目安量

みかんなら
2個

200 g



いずれかが1日分です

りんごなら
半分



150 g

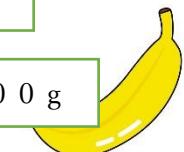
柿なら 1 個

150 g



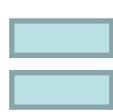
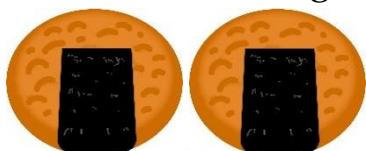
バナナ 1 本

100 g



- ② 菓子は原則的なしに。食べる場合は、食後に少量習慣的にならないようにします。

煎餅1枚(20g) 2枚=ごはん(100g)=餅70gと同様です。



③ 炭水化物の多い野菜に注意する

じゃが芋・里芋・レンコン・カボチャ・はるさめ
マカロニ・小麦粉は 炭水化物です。

→ 野菜のつもりで食べているとカロリー・糖質過剰になってしまいます！



肉じゃが



南瓜煮



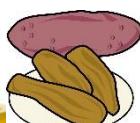
春雨



焼き芋

干し芋

餃子



3、飲み物は無糖が原則

- ①サイダーやジュースなど清涼飲料水は砂糖が多く、エネルギーも高くなっています。
100%果汁ジュースも果糖が多く含まれるため、ジュースではなく、適量の果物を摂取するようにしましょう。甘酒・ココア・葛湯・ホットレモンなど多く糖分含まれます。
- ②吸収の早い糖のため、血糖が急上昇します。
- ③コーヒーや紅茶にも砂糖を入れないようにします。ステックコーヒーに注意しましょう。
- ④甘味料（パルスイート・マービー・ラカントなど）が市販されており、エネルギーも低く、血糖中性脂肪も上昇させないので、上手に活用しましょう。

4、アルコールを適量に上手に調節

- アルコールは栄養素がなくエネルギーのみ。
1gで7kcalの高カロリー食品です。
- 空腹では飲まないようにし、自分で飲んだ量を把握しておきましょう。
- アルコールと同量の水を飲みましょう。
- **アルコールは適量にし、週2回の休肝日をもうけるようにしましょう。**



	中瓶 1本 500ml		1合 180ml		0.5合 90ml		ダブル 1杯 60ml		2杯 200ml
--	----------------	--	----------	--	-----------	--	-------------	--	----------

5、運動はタイミングが大事

座りっぱなしではなく、
30分毎に2~5分動く！

①仕事での工夫

- 仕事のミーティングなどは、電話や電子メールで済まさないで、相手に直接話す。
- 1時間ごとに立ち上がり体操や運動をする
- ランチの時間には10~20分ほど歩く。
- 休憩時間に家や会社の周りを歩く。
- 移動はエレベーターでなく階段をなるべく利用する。



②家庭での工夫

- 用事はなるべく車ではなく、徒歩で行く。
- 車の場合は駐車場を遠くに停めて歩く。
- 家のテレビなどのリモコンを手元に置かない
- 家事は立って行う。
- アプリや歩数計など活用して身体活動を測定する。



- 家事や移動も運動になります。

6、体重・歩数・血圧・血糖などモニタリングをする

日ごろから測定習慣があると、変化に気づきやすくなります。食事や運動・体調なども合わせて記録しておくと数値の変化要因もわかりやすくなります。

7、新しい生活様式の中で工夫を

- 去年の年末年始は、集まっての食事会や飲み会は控えられた方も多いのではないでしょうか？
- 今年実施する方は、回数を厳選して前後で調節できる範囲にしましょう。
- 運動不足・過食をこの機会に見直しましょう。



- ①家にいるので間食が増加→蛋白質の間食に変更
②外出の減少 → 室内運動や移動で歩く。
③活動量の低下→こまめな運動を取り入れる

11月14日は「世界糖尿病デー」です

- 糖尿病が世界規模で拡大しているのを受け、国連は世界糖尿病デーを定めました。
- 今年は、①患者さん向けweb市民講座・②バーチャルウォークラリーが開催されます。

①Webセミナー

日時:11月13日(日)13時~14時

場所:オンライン視聴(事前申し込み制参加無料)

締め切り:11月11日17:30

第一部 Noスティグマ、Qアドボカシーより豊かな糖尿病ライフを目指して
第二部 いま知りたい糖尿病治療の最新情報

『世界糖尿病デーWDDOS』
で検索

世界糖尿病デーオンライン企画
日本糖尿病協会のHPから申し込みページが表示されます。

②歩いて学ぶ糖尿病バーチャルウォークラリー

無料ウォークラリーアプリ『そとでる』を使っていつでもどこでも参加できるイベントです。

開催日程:2022年11月19日(土)

午前の部:5時から12時

『そとでる』アプリを使用して自由にウォーキングをする。

午後の部:14時から15時10分

セミナーやトークショーに参加する



「そとでる」アプリの
ダウンロードはこちらから
アプリのダウンロードは、それぞれのアイコンを
タップ(クリック)する、または二次元バーコード
を読み込んでください。

Mac App Store
からダウンロード



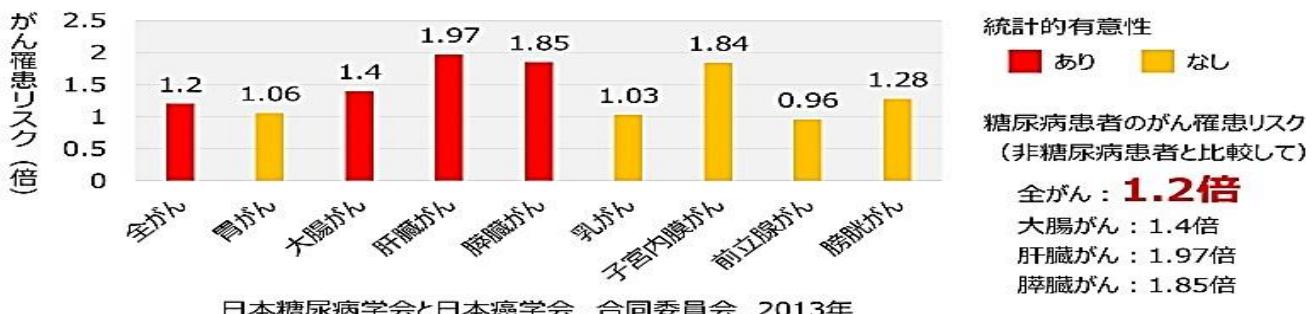
Google Play
で手に入れよう



糖尿病とがん

- 日本人糖尿病患者は、非糖尿病者と比較して、**肝臓がん、すい臓がん、子宮体がん・大腸がんのリスクが約2倍高いです。**

図3) 糖尿病とがん罹患リスク（非糖尿病患者のリスクを1とした場合）



糖尿病とがんの関係は、
インスリン抵抗性、高血糖による酸化ストレス
などが推定されています。



- 生活習慣で改善できる部分もあります。
- 節酒・禁煙・食生活の見直し・身体を動かすこと・適正体重の維持によってがんも予防しましょう！
- 早期発見・早期治療のために、腹部エコー（脂肪肝なども検査できます）・胃カメラ・大腸検査など健診を受けましょう。

予約確認メールのご案内

予約日の前日に確認メールで予約日時をお知らせいたします。

予約時間の確認や受診忘れ防止などに役立ちます。

井上内科クリニック



メールアドレスの登録方法

下記のQRコードまたはアドレスからメール登録ができます。

登録できた場合には、返信メールが届きます。



<https://www.mssyoyaku.com/~inoue/rsvregist.php>

※「診察券番号」と「生年月日」の入力が必要です。

糖尿病の合併症を予防するためには、定期受診が重要です。

糖尿病を疑われる人の受診率は75%以上で増加していますが、40代男性では51%と他の年代に比べ低い状態にあります。糖尿病は症状に乏しい病気です。悪化させないためには定期受診することが重要です。