

# 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・こんにやく類も野菜と同じく考えます。
- ② 食事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

200g

りんごなら  
半分

150g

いずれかが1日分です

柿なら1個

150g

バナナ1本

100g

- 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！

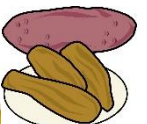


肉じゃが



餃子

春雨



焼き芋  
干

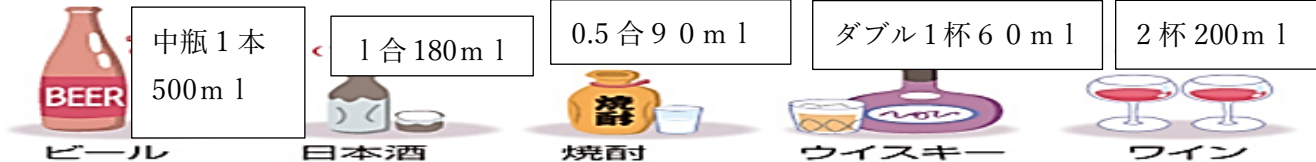
### 3、飲み物は無糖が原則



- 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 おすすめ飲み物は、おいしいお水・白湯・ホット麦茶。野菜ジュースは塩分無添加の野菜のみの物（トマトジュースなど）・牛乳・無調節豆乳などコップ1杯程度。レモン水（少量レモン汁を入れた水）
- ③ コーヒーや紅茶も砂糖なしがおすすめです。（ステックコーヒーに注意しましょう。）
- ④ 甘味料（パルスweet・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、上手に活用しよう。

### 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。**



### 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

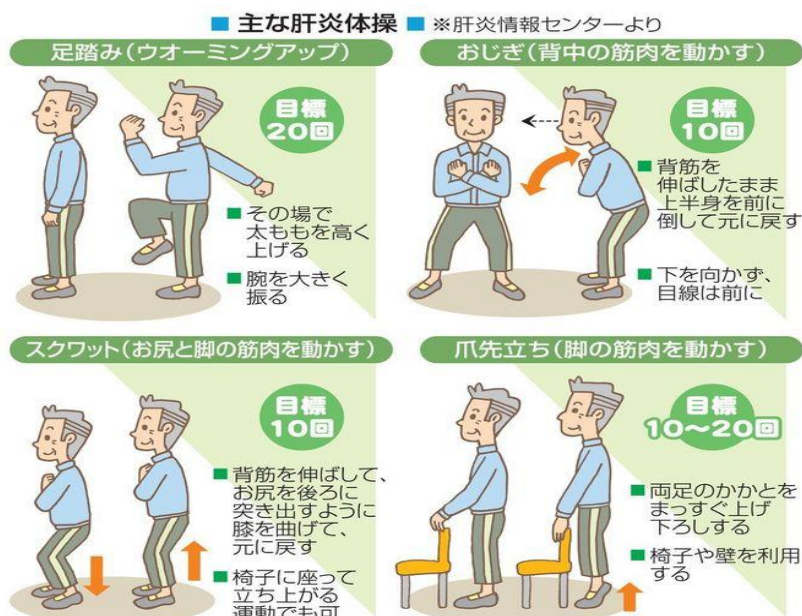
- 用事はなるべく車ではなく、徒歩で行く。
- 車の場合は駐車場を遠くに停めて歩く。
- 家のテレビなどのリモコンを手元に置かない
- 家事は立って行う。
- アプリや歩数計など活用して身体活動を測定する。



# 室内運動を取り入れる

ウォーキングを続けていたが、寒さで冬場は中断している人も多いのでは。季節や天候により運動を変更してみてもいいでしょうか？TVなどでも紹介されている運動を紹介します。その他YouTubeなどで楽しい運動紹介されています。取り入れてみてはどうでしょうか？

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=hSse85VSPUE>



## 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ことで数値の変化要因もわかりやすくなります。

## 7、食べ過ぎ飲み過ぎは前後で調節を心掛ける

- ① 食事会や宴会は「いつ・誰と・どのような会が何回あるのか」確認する。
- ② 計画的に前後数日で、「栄養素の過不足・飲酒量・体重」を調節する。
- ③ 飲酒は1週間単位で調節する。

## 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。

11/10(日) イーアスつくば『世界糖尿病デーイベント』

日時：11月10日(日) 13時～16時

場所：イーアスつくば 2階 イーアスホール

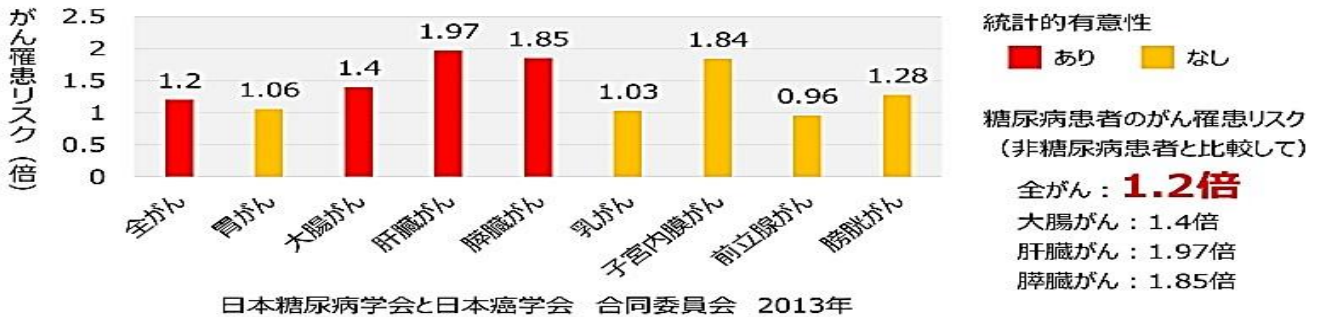
内容：市民公開講座・血糖値・HbA1c・血圧などの測定  
・ 医療相談

11/14(木) 17時～21時 つくばエキスポセンターブルーライトアップがあります

# 糖尿病とがん

- 日本人糖尿病患者は、非糖尿病患者と比較して、**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)



## すい臓がん早期発見

危険因子のある人は、**積極的に腹部エコー・血液検査をすすめます。**

### 『危険因子』

- 親子・兄弟姉妹にすい臓がんを発症した人がいる
- 糖尿病
- 肥満
- 喫煙
- 大量飲酒
- 慢性膵炎

糖尿病がある、または2つ以上の項目に当てはまる人

## 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。