



糖尿病友の会

「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第4号
発行日:平成23年12月20日

第12回歩いて学ぶ ひろしま糖尿病ウォークラリーに参加しました!

好天にも恵まれ、マツダ病院からは三ツ矢会会員さん、ご家族、ご友人、病院職員と総勢23名が参加し、2チーム(5km・3kmコース)編成でウォークラリーに出場しました。まずは血糖値・血圧等体調チェック、そしてアイスブレイキング(自己紹介・簡単なゲームで、各チームとも結束を固め)いよいよウォークラリー開始。途中のチェックポイント(職員はチェックポイントスタッフとしても活動)で糖尿病に関するクイズやゲームなども行い、チームで協力して進んでいきます。速さを競うのではなく、チェックポイントでの得点と隠しタイムといわれる目安の時間帯でまわったかどうか、で順位付けをします。



マツダ病院栄養士とミクニレストランとでコラボレーションしたお弁当です
カロリー計算してありますので、安心して楽しんでいただけます!



無事にゴールしたところで、お待ちかねの昼食、ミクニ弁当です。続いて糖尿病青空教室で、クイズの解説後、ウォークラリーの順位発表です。

マツダ病院から参加した **3kmチームは7チーム中2位、5kmチームも8チーム中**

2位に各々入賞しました!!

1800キロカロリーのお弁当

料理名	食材	分量(g)	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	備考
栗ご飯	飯(古代米の赤米・黒米)	165								277	61.2	カボチャ・イモ0.35単位
	栗	15								25	5.5	及び栗0.3単位差引いた飯の量
きのこのマリネ はちみつレモン味	きのこ	50								*	*	
	マリネ液・レモン	10								*	*	ビネガー・白ワイン・ハチミツ・砂糖・塩等
スペイン風オムレツ 彩々豆類トマトソース	卵	20								32	2.4	プレーンオムレツ
	ミックスビーンズ・トマトソース	ビーンズ8 ソース10								12	1.2	ビーンズ:大豆・金時豆等 ソース:玉ねぎ・ニンニク・ホールトマト等
北海道産秋鮭"銀聖" の海藻塩焼き	鮭	40								82	0.1	
	海藻ミックス									*	*	
カボチャとサツマイモ のサラダ	カボチャ・サツマイモ	25								28	6.5	
	ドレッシング	5								20	0.3	油・玉ねぎ・酢・マスタード等
穴子ときゅうり、 わかめの酢の物	穴子	10								15	0.0	蒸し穴子
	きゅうり・わかめ									*	*	白醤油・酢等
高宮町産若鶏と根菜の煮しめ バルサミコ風味	若鶏	15								16	0.0	むね皮なし
	根菜(コンニャク・ゴボウ・シタケ等)	30								*	*	バルサミコ酢・醤油・酒・みりん等
海老と温野菜 豆乳ヨーグルト和え	海老	15								12	0.0	小海老
	温野菜(加ファワー・ブロッコリー)	30								*	*	
豆腐ハンバーグ	豆腐	30								22	0.5	
	牛赤身	10								19	0.1	ソース:ケチャップ・ウスターソース・フォンドボン等
県産ピオーネと柿 の盛り合わせ	ピオーネ	20								12	3.1	
	柿	15								9	2.4	
添え:青しそ・サニール・ス・コリアンダー・ミント・エディブルフラワーなどは表6に入り、エネルギーはほとんどありません。										591	83.6	
										(7.4	単位)



糖尿病内科 平岡 佐知子 医師

皆さんの HbA1c (2 ヶ月の血糖値の平均値) は、10 月～3 月にかけて高くなる傾向があります。これは、秋から年末年始にかけて、果物の量が増えたりや忘年会・新年会、家族で集まる機会など、食事療法が乱れてくること、また、寒くなって運動不足になるためです。今回はエネルギーと運動についてお話ししたいと思います。

体に入るエネルギーと消費するエネルギー

私たちは食事から栄養を摂ります。栄養が消化・代謝されエネルギーになります。このエネルギーは大きく分けて 3 つの方法で消費されます。

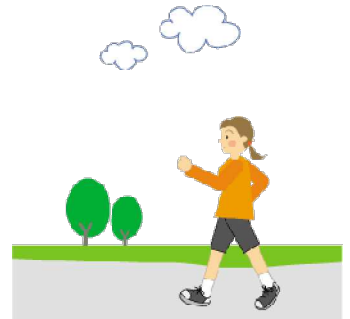
基礎代謝:呼吸や循環、脳などで使われ、人間が生きていくために必要最低限のエネルギーです。体格や年齢によって異なりますが、1 日におよそ 1200～1600 ㎐カロリー程度必要です。

消化・吸収:食べた食事はそのままではエネルギーになりません。胃腸で消化、吸収することによってエネルギーになります。この消化・吸収にも 1 日におよそ 200～300 ㎐カロリー程度必要です。

活動エネルギー:もっとも個人差があるのが活動に使うエネルギーです。労働量が多い場合やかなり激しいスポーツをする場合には 1000 ㎐カロリーを超えることもありますが、ほとんど動かない場合には 200～300 ㎐カロリーしか消費しません。ちなみにノーストップ 1 時間のウォーキングで消費するエネルギーは 150～200 ㎐カロリーです。

体に入るエネルギーと消費するエネルギーのバランスを崩すと体重が変化します。運動不足で活動エネルギーが少ないと体に取り込んだエネルギーは余り、脂肪として体に貯めざるをえない状態となります。人間は脂肪 1kg あたり 7000～8000 ㎐カロリーものエネルギーを蓄えています。

運動療法と聞いて、ダンベル運動、腹筋、ランニングなど、激しい筋肉トレーニングを想像し難い考える方も多いと思います。また、運動したからこれくらい大丈夫とお饅頭やお菓子に手が伸びてしまうこともあるかも知れません。かなり激しい運動をしない限り、運動で消費されるカロリーはわずかです。ではなぜ運動をするのでしょうか？



糖尿病の方は、運動不足や不規則の食事から、栄養を使うより貯めやすく、また、血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの効きが悪くなっています。運動はインスリンの効きにくい体質や栄養を使いやすい体質を改善することを目的とします。

糖尿病の治療としてより効果があるのはウォーキングや水泳、エアロバイクなどの有酸素運動です。少し汗ばみ、気持ち良いと感じながら出来る運動です。ウォーキングであれば1回に最低20分程度、少し早歩きで、週に3回以上続けることで、脂肪が燃焼されます。しかし、そのような時間が取れない場合はどうすればいいのでしょうか？

最近の僅かな運動でも、持続することによって少しずつではありますが、脂肪を減少する働きがあることがわかっています。まとまった時間が取れない場合でも、意識してこまめに立つ時間を増やしたり、階段を使用したり、ストレッチする時間を増やしてみてもいいかもしれません。現在の体重の3~5%減らすだけで、血糖値は良くなっていきます。

運動療法や食事療法は難しいと思っている方は、食べる量を1口減らす、ちょっとだけ遠回りして歩く時間を増やす。まず、ちょっとずつから始めてみませんか？

スタッフ紹介



マツダ病院に着任しましたのが2008年の4月ですのではや3年半たちました。

生まれは岡山ですが、何故か子供の頃から長崎のことが大好きで、社会科の壁新聞などでは長崎のことばかり書いていました。好きだったさだまさしという歌手が長崎出身であること、これまた、愛読していた遠藤周作が長崎を舞台にした小説を多く書いていることも影響しているのかもしれませんが。そんなわけで大学生活6年間を長崎で過ごしました。ですのでかじった程度の趣味は数多くあるのですが、人に趣味は何かと問われればいつも「長崎！」と答えます。ちなみに岡山県で一番早く長崎歴史文化観光検定2級を取得しました。その後、1級が新設された(むちゃくちゃ難しいと評判です)ので、仕事がひと段落したらいつかチャレンジしたいと思っています。長崎に旅行される折には見どころ食べどころを伝授しますのでぜひ私に尋ねてみて下さい。

もともとは肝臓内科医でしたが、酒のみ糖尿病の患者さんに時間をかけ指導した後、がんばってくれて肝臓も糖尿も良くなったことなど体験したりするうちに面白くなり、こちら側にきてしまいました。肝臓病も診れる糖尿病内科医であり続けられるよう研鑽をつんでいこうと思っています。

三ツ矢会も少しずつ大きくなってきており、スタッフ一同も「どうすればもっと盛り上がるか」と考えていますので会員の皆さんも知恵をお貸し下さい。また、この新聞を目にされた非会員の患者様も堅苦しくないアットホームな会ですのでぜひ入会しませんか。内科受付、または私にいつでも「三ツ矢会のことで...」と声をかけてみて下さい。

(糖尿病内科 辻先生 でした)



鍋 アラカルト (あれこれ)

寒さも増して、鍋のおいしい季節となりました。最近では色んな種類の鍋の素もあり、具もアレンジして、和洋中の鍋を楽しむことができます。今回は、鍋のおいしくて上手な食べ加減をご紹介します！！

鍋の種類

- * 水炊き、ちり鍋、しゃぶしゃぶ等・・・だしで煮込み、つけ汁やポン酢で食べる
- * すき焼き、寄せ鍋、おでん等・・・鍋の中で味をつけながら煮てから食べる
- 更に・・・キムチ鍋、トマト鍋、カレー鍋、豆乳ゴマ鍋、しお鍋、とんこつ醤油鍋等、沢山の種類がありますね

食べ方のポイント 何でもよく噛みましょう 同じ量でも満足感&満腹感が高まります

- * まず、表6の食品から食べましょう 食べ過ぎと食後血糖値の急上昇を防ぎます
- * メインの表3は各自の単位の中で好みのものを選んでください。
白身魚やいか・エビ・貝類は1単位の量が多め、肉も薄切りにするとかさが増えます。
おでんの具は卵・厚揚げ・ごぼう・はんぺん等、表3のものが多いので、表6(大根・こんにゃく・昆布等)もとり入れて上手に加減しましょう
- * 表1は、鍋の具材になっているもの + 締め雑炊や麺で各自の単位にあわせましょう
- * 鍋の種類によっては、表4・5も含まれます 特に表5のとり過ぎには注意しましょう！
市販の鍋の素の中には、一人分で7g近く塩分が入っているものもあります
表示を確認すること、煮汁を残す習慣をつけましょう！！

加工食品の
塩分表示
ナトリウム(mg)
×
2.54 ÷ 1000
= 食塩相当量
(g)

鍋の具・タレの分類(表1~6)と

食べ加減について(・・・1単位・80キロカロリーを目安量)

表4(牛乳・乳製品)
・・・1単位の分量
牛乳(飛鳥鍋)・・・カップ半分強

表1(穀類・いも等)・・・1単位の分量
・もち・・・35g(丸もち小1個)
・くずきり・はるさめ・・・干し20g
・じゃがいも・・・中1個
・雑炊用ご飯・・・50g(茶碗小半分)
・麺・・・1/3~1/4玉

表3(魚・肉・卵・大豆等)・・・1単位の分量
・白身魚・・・1切 青身魚・・・1/2~1/3切
・イカ・エビ・ホタテ・かき・・・80~140g
・さつま揚げ・・・中1個
・鶏もも肉・胸肉・ささみ・・・40~80g
・豚肉ロース・もも肉・・・40~60g(薄切)
・牛肉ロース・もも肉・・・30~40g 2-3枚
・豆腐・・・100g 1/4丁 絹豆腐・・・140g
・豆乳(豆乳鍋)・・・カップ1弱

**表5(油脂:
多脂性食品)**
・ベーコン・バラ肉・・・20g
(薄切1枚)
・すりゴマ・ゴマダレ・・・大さじ2

表6(野菜・海藻・きのこ・こんにゃく)
・野菜(白菜・キャベツ・もやし・大根・
ごぼう・玉ネギ・人参・ネギ・
ほうれん草、水菜、春菊等)
・きのこ(椎茸・しめじ・えのき茸等)
・こんにゃく、しらたき、昆布等
このグループはたっぷり
とり入れてください



上手に活用で減塩へ(香味野菜・香辛料・酸味)

しょうが・にんにく・ねぎ・三つ葉・唐辛子・こしょう・からし・レモン・柚子 等