

# 糖尿病たより

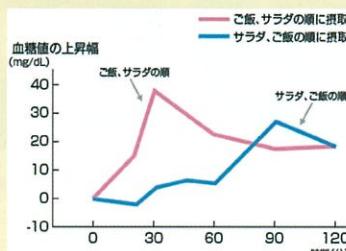
## 食べる食材、食べる順番を考えましょう！

糖尿病治療において、何を食べていけないのか、何を食べればよいのか、など悩む人も多いと思います。なんといっても食べることで血糖は大きく変動しますから気になるのは当然です。

炭水化物を多くとると血糖値は高くなりやすいのですが、食事の時、食べる食材の順番で食後血糖値に差が出ることがわかっています。

米とサラダの食べる順番を研究した城西大学薬学部金本先生らの研究(糖尿病53(2): 96~101.2010)によると、野菜サラダは米飯よりも先に摂取するほうが食後の血糖上昇を抑制するのに有効であるとしています。野菜や海藻を先に食べる食べ方「野菜ファースト」にすることで食物繊維の作用により後から食べる主食の糖質吸収をなだらかにすると考えられています。

また、岐阜大学第3内科矢部教授らの研究では、(1)魚料理(サバの水煮)の前に米飯を食べる、(2)米飯の前に魚料理を食べる、(3)米飯の前に肉料理(牛肉の網焼き)を食べる、と異なる順番で朝食をとり、食前および食後4時間の血糖値や、胃排泄能などを比較検討しました。この結果、2型糖尿病患者さんでも健康人でも、米飯の前に魚・肉料理を摂取



すると、米飯を先に食べた場合に比べて食後4時間の血糖値の上昇が抑えられること、血糖値の変動が少なくなることが明らかになりました。「食べる順番」を調整して、米飯の前に野菜や、魚・肉料理をとると、胃の運動がゆるやかになり、食後血糖値の上昇が抑えられるということです。

研究グループによると、「食物繊維の供給源としての先付け(前菜)に続き、タンパク質や脂質の供給源として、向付(刺身)、鉢魚(焼き物)など主に魚料理がふるまわれ、最後に米飯や果物が供される会席は、食後血糖の上昇を抑制するための古来からの創意工夫といえる」とのことです。

低血糖を避けつつHbA1cを下げていくためには食後の高血糖をいかに抑えるかが重要で、糖尿病治療薬は食後血糖をターゲットにしたものが多くなっています。日本古来の和食を見直し、いつでも、どこでもできる「食べる順番」に注意することで薬の効果をより大きくすることができます。一度試してみてはいかがでしょうか。

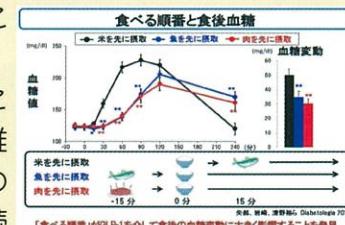
●発行●

●松波総合病院  
羽島郡笠松町田代185-1  
(058)388-0111代

●編集発行人●  
林 慎



松波総合病院  
副院長  
林 慎



## 2020年度 活動&イベント情報

- 糖尿病教室
- 特別講演
- 調理実習会
- 運動実習会

新型コロナウイルス感染拡大の影響を鑑み、教室・実習会等はしばらくの間、中止することといたしました。

再会の目処が立ち次第、病院内掲示・ホームページにてお知らせしてまいります。

何卒、ご理解賜りますようお願いいたします。

## ～うなぎパイファクトリー・はままつフラワーパークへの旅～

2019年度  
野外実習会  
令和元年  
9月29日(日)

薬剤部 尾井 彩夏

昨年9月29日に秋の野外実習会が行われました。今回はうなぎパイファクトリー工場見学と、はままつフラワーパークに行ってきました。うなぎパイファクトリーではうなぎパイの製造工程を見学し、お土産コーナーではたくさんの種類のうなぎパイがあり、思い思いにお買い物を楽しんでいました。道中のバスの車内では、栄養士からバランスのよい食事や実際の昼食時のエネルギーを参考しながら外食との上手な付き合い方を学びました。また毎年恒例の糖尿病に関する○×クイズを行い、知識を深めることができました。

はままつフラワーパークでは彩りの美しい庭園を散策し、昼食で食べ過ぎた人はエネルギーを消費することが出来ました。この野外実習会を通して仲間やスタッフとの絆を深め、日々の療養生活への活力につながっていると嬉しいです。

今後もスタッフ一同、皆様の療養生活の支援に役立つ楽しい実習会を企画していきますのでよろしくお願いします。



## 血糖値を良くするために食事量を極端に減らしすぎていませんか？

高齢になると糖尿病だけでなく、骨粗鬆症や整形外科疾患、心臓病、呼吸器疾患など様々な病気を発症しやすくなります。結果、筋肉量が減りやすくなります（＝サルコペニア）。筋力や身体機能が低下すれば日常生活にも支障をきたすようになり要介護へ移行しやすくなります（＝フレイル）。特に65歳以上の高齢の方はサルコペニアになる可能性を考え、体重を減らしすぎて筋肉を減らさないことが大事です。今回は筋肉の素となるたんぱく質をどのくらい摂る必要があるか確認していきます。

### 1日あたりに必要なたんぱく質質量はどのくらい？

高齢の方は、若い方と同等の骨格筋合成を行うために、若い方以上にたんぱく質摂取が必要です。65歳以上の2型糖尿病患者さんを対象とした研究では、たんぱく質摂取量が1.2～1.3g/kg/日の方で、1年後の骨格筋量が維持～増加したと言われています。例えば体重が50kgの方の場合、1日で60～65gのたんぱく質を摂ることを勧められています。

3食たんぱく質摂取が必要ですが、特に朝、昼食時の摂取が重要です。朝食時には少なくとも20g摂取が理想的です。一度にたんぱく質を食べられない方は、乳製品などを取り入れても良いでしょう。

### 1食あたりのたんぱく質摂取(20g)の目安量



食パン6枚切 1枚  
たんぱく質:4.9g



ワインナー 1本  
たんぱく質:2.4g



牛乳200ml(カップ1杯)  
たんぱく質:6.6g



たまご 1個  
たんぱく質:6.2g



ごはん150g  
たんぱく質:3.7g



豚ロース50g(2枚)  
たんぱく質:9.6g



納豆55g(1P)  
たんぱく質:8g



ごはん150g  
たんぱく質:3.7g



サバ100g(1切れ)  
たんぱく質:20.7g

※バランスをよくするために、野菜も追加しましょう。

※サラダにツナやサラダチキンをトッピングすると、たんぱく質量を増やすことができます。

※腎機能障害がある方は、たんぱく質制限が必要な方もいらっしゃいます。主治医の先生や管理栄養士に相談してみましょう。

管理栄養士 不破千香子

## 新スタッフ紹介

管理栄養士 一木 風音 (いちき かざね)

私は刺身と温泉が大好きです。大学生の頃高知県に住んでおり在学中に新鮮な魚の美味しさを知りました。なので、旅行に行くときは刺身の美味しい場所を選んでいきます。



薬剤部 千原 愛美 (ちはら あみ)

私は旅行が好きで、休みの日はときどき友人や家族と遠出します。各地のおいしいものや温泉、自然や風景を楽しんでいます。旅行にもよく行きますが、仕事終わりに銭湯に行くことも好きです。おすすめの銭湯や温泉地があれば教えてください。

私はとてもマイペースな性格です。自分自身押し付けられることがとても嫌なので、栄養指導の際にも患者さんに寄り添いながら、皆さんに前向きに療養生活を送れるよう提案をしていきたいと考えています。

私は四月から社会人になり、まだまだ経験が浅いです。日々勉強していくことに加え、患者さんから学ばせて頂くことが多いかと思います。未熟者ではあります、少しでも皆さんのサポートが出来るよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

薬剤師 脇田 瑞穂 (わきた るい)



理学療法士 丹羽 瑛里子 (にわ えりこ)

私は、家族や友達とおいしいものを食べたり、話をすることが大好きです。休日の楽しみは、朝、友達とテニスをした後にモーニングに行っておしゃべりすることです。年一度は大学時代の仲間と温泉旅行に行きます。おいしいものを腹いっぱい食べて、みんなで温泉に入って、夜はお酒を飲みながら話をします。みんながそれぞれの職場で頑張っている話を聞くと、「よし、自分も頑張ろう」と前向きな気持ちになれます。

みなさんそれぞれ、好きなこと、やりたいことがあると思います。お仕事や家事が忙しくて、自分の時間をとるのが難しい場合もある

や洋画があればぜひ教えて下さい。

今年はもう少し運動する機会が増やせるといいなと考えています。学生時代はバレー、ボールをやっていたため、運動が苦手という訳ではないですが、社会人になってから運動不足になつているようを感じています。現在も学生時代の仲間とバレー、ボールを続けていますが、まだまだ運動不足が改善されていないので、他にも自分が楽しめるそつた運動を見つけて行きたいです。

生活習慣病療養指導チームには昨年から参加させて頂いておりますが、二年目となり本格的な活動の場が広がることもまた、患者様と関わる機会も増えてきています。まずは1人1人の生活スタイルを把握し、それぞれに合わせた運動方法・時間等を提案していくつに心がけていきます。少しでも患者様の力になれるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

理学療法士 古田 夏帆 (ふるた かほ)

私は、人と話すことが好きで友だちとよく買い物に出かけたり、遊びに行くことが趣味です。これまでに様々な経験をしましたが、また互いに仲が深まるような新しい経験が出来たと感じました。この経験を生かしてこれからも新しいことにチャレンジしていきたいと思っています。

生活習慣病療養指導チームに入り、今までの活動に参加して、一人一人の糖尿病に対する意見や考え方を聞く機会がありました。様々な患者様がいるのでその人に合った運動の方法を指導できればと考えています。これからも新しいことにチャレンジしながらその人に寄り添って行けるような理学療法士になりたいと感じました。まだ経験が浅く未熟なこともありますが皆さんの方々を指導できればと考えています。これからの新しいことにチャレンジしながらその人に寄り添って行けるようになります。まだ経験が浅く未熟なこともありますが皆さんの方々を指導できればと考えています。どうぞよろしくお願い致します。



## 平成31年度 糖尿病教室 活動経過報告

開催年月	開催場所	活動内容	参加人数
H31.4.21	柳津もえぎの里	<b>第31回 調理実習会</b> 「春のまんぶく中華～ごってり酢豚を ヘルシーにアレンジ！～」	21名
R1.5.25	松波総合病院 MGHホール	<b>春の特別講演</b> 「危険です。閉塞性動脈硬化症 ～健康は足から フットケアと運動～」 講師 松波総合病院 心臓血管外科センター長 熊田佳孝先生	42名
R1.6.29	松波総合病院 MGHホール	<b>第35回 運動実習会</b> 「今日から自宅がフィットネスクラブに ～理学療法士がすすめる松波体操～」	26名
R1.7.13	松波総合病院 MGHホール	<b>糖尿病教室 基礎コース I</b> 「糖尿病とは」 講師 松波総合病院 総合内科 小出祐也先生 「薬物療法の基礎知識」 薬剤師	35名
R1.9.29	浜松	<b>第31回 秋の野外実習会 ～日帰り旅行～</b> 「うなぎバイファクトリー＆はままつ フラワーパークへの旅」運動療法・食事療法実習	21名
R1.10.26	松波総合病院 MGHホール	<b>糖尿病教室 基礎コース II</b> 「糖尿病の診断と治療」 講師 松波総合病院 総合内科 高橋佳大先生 「運動療法の効果」 理学療法士	25名
R1.11.9	松波総合病院 MGHホール	<b>秋の特別講演</b> 「脳卒中をやっつけろ！」 講師 松波総合病院 脳神経外科部長 澤田元史先生	34名
R1.12.21	松波総合病院 MGHホール	<b>糖尿病教室 入門編</b> 「糖尿病と自己管理方法」 講師 松波総合病院 総合内科 山川顕吾先生 「今日から取り入れよう！”冬”的食事療法」 管理栄養士	32名
R2.1.18	松波総合病院 MGHホール	<b>糖尿病教室 基礎コース III</b> 「糖尿病の合併症とインスリン」 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生 「がんと糖尿病」 認定看護師	35名
R2.2.15	松波総合病院 MGHホール	<b>糖尿病教室 基礎コース IV</b> 「糖尿病の合併症」 講師 松波総合病院 副院長 林慎先生 「糖尿病性網膜症」 講師 松波総合病院 眼科第一部長 松波智恵子先生 「家でもできる運動療法」 理学療法士	39名

## 編集室より

“糖尿病の食事療法”と聞くと“食べる量を減らさないといけない”と思われる方も多いのではないでしょう。しかし血糖値を良くするために、やみくもに食べる量を減らすだけでは筋肉量の減少(=サルコペニア)に繋がってしまう可能性があります。今回の特集にあるように“食べる食材の順番”を意識するだけでも食後の高血糖が改善されることが分かっています。

これまでには、食後の血糖値を上げにくくすることに加え、食べ過ぎを防止するために“野菜を最初に食べよう”と言われてきました。しかし、高齢の糖尿病の方のなかには、十分な食事量を食べられない方もいらっしゃいます。“野菜ファースト”も大切ですが、筋肉量を維持するための、魚や肉などのたんぱく質もしっかり食べる必要があります。皆さんに合った食事の食べ方を見つけてみてください。

また来年度は特別講演の際に、体組成計で皆さんの筋肉量や体脂肪量を測ることができます。是非糖尿病教室や特別講演にも足を運んでみてはいかがでしょうか。皆さんで、健康維持に努めていきましょう。

## 2019年度 糖尿病センタースタッフ

医 師	林 慎・山田梨絵・高橋佳大 小出祐也・山川顕吾
看護師	来原成郎・山田吉子・森 由貴
事 務	五家美幸・田中由恵
管理栄養士	前田朋子・堀 弘美・龜山直美 山平由佳・梅村晴子・松波彩子 不破千香子・水嶋文香・若園菜帆
理学療法士	安立侑似・山田 茜・一木風音 日比野圭祐・井出朋春・奥田高広 島田淳平・中 光夫・橋本真弥 西松絢華・丹羽瑛里子・古田夏帆 深井遠亮
薬剤師	黒宮浩嗣・重田和也・奈良由里絵 市川綾華・久根美優・臼井彩夏 脇田瑠璃・千原愛美・田中啓太 青木幹根・小川ひとみ 小川達也
検査技師	川畠恵美・上尾園恵・田中祐子
視能訓練士	
歯科衛生士	山瀧佳世

## スタッフ紹介



糖尿病教室でお会いしましょう。お気軽に声をおかけください。

# 調理実習会

平成31年4月21日(日)  
於 柳津もえぎの里

## 『春のまんぷく中華～こってり酢豚をヘルシーにアレンジ！～』

管理栄養士 若園 菜帆

今年の調理実習会では“中華料理のヘルシーアレンジ”をテーマに黒酢豚を紹介しました。中華料理は油の使用量が多くエネルギー摂取量が過剰となりやすい料理です。今回は、エネルギーを抑えつつ満腹感を得られる調理方法の工夫や、おいしく減塩できる方法を学んでいただきました。実習会は他の患者様と交流し、療養生活について話し合うことができる機会にもなります。ぜひ一度参加してみて下さい！



### 【献立】

#### ■ 黒酢豚

脂の少ない豚もも肉の薄切りを使用し、揚げ焼きにすることでエネルギーを抑えました。肉の使用量が少ないため、大根に巻き付けを肉玉にすることでボリュームアップし、満足感を得られるようにしました。



#### ■ 海老焼壳

醤油スプレーを使用し、塩分量を減らしました。



#### ■ 中華スープ

野菜をたっぷり使用することでボリュームアップしました。だしのうま味や薬味の風味を使用することで、塩分量を減らしました。

#### ■ 杏仁豆腐

血糖値の上がりにくい甘味料を使用し、エネルギー・糖質量を抑えました。

# 運動実習会

令和元年6月29日(土)  
於 松波総合病院南館MGHホール

## 『今日から自宅がフィットネスクラブに～理学療法士がすすめる松波体操～』

理学療法士 深井 遠亮

一昨年、去年とご好評いただいた運動実習会を今年は『今日から自宅がフィットネスクラブに～理学療法士がすすめる松波体操～』として開催いたしました。参加者の皆様が糖尿病治療における運動療法の知識を学び、自宅で一人でも続けられるような運動を習得する目的で、運動療法についての座学と実際の運動として『まつなみ体操』を行っていただきました。この『まつなみ体操』とは理学療法士の考えた、レジスタンストレーニングと有酸素運動を組み合わせた運動です。『まつなみ体操』は10分ほどの運動ですが、参加者の皆様には少し汗をかいたり、息をはずませながらも、意欲的に取り組んでいただけました。運動後には皆様で、管理栄養士の選んだお菓子をお話しながら楽しく美味しくいただきました。今回、運動実習会にて提案した『まつなみ体操』ですが、自宅でも行えるような簡単な運動となっています。ぜひ皆様には今後も生活の中で、家の合間や、お風呂に入る前など少しの時間を見つけて取り組んでいただけたら幸いです。

