

栄養部ニュース11月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 平成 30 年 11 月 1 日 No.18-11

<11月14日は世界糖尿病デー>

近年糖尿病患者の増加が世界中で問題となっています。11月14日は国連によって世界糖尿病デーに定められており、世界各地で糖尿病関連のイベントが開催されます。

日本でも、神社仏閣・城・タワー・病院などで、ブルーライトアップが行われます。



糖尿病を予防しよう

2型糖尿病の発症予防のポイント

<身体的活動の増加>

<肥満の回避>

<適正な食事>



甘い飲み物にご用心

寒くなり、温かい飲み物が美味しく感じる季節ですが、ココアやおしるこなど甘い飲み物にどれだけのエネルギーがあるかご存知ですか？



コーヒー
(190ml)
70kcal



ココア
(160ml)
160kcal



おしるこ
(185g)
160kcal



抹茶ラテ
(240ml)
170kcal



甘酒
(190g)
120kcal



ミルクティー
(190g)
70kcal



米飯小盛1杯
(100g)
160kcal



ウォーキング
(体重 60kg 53分)
160kcal 消費

米飯のエネルギーやウォーキングの消費エネルギーと比べてみると、意外とエネルギーがあるように感じませんか？摂り過ぎには注意しましょう。

参考: 厚生労働省 健康日本 21

監修: 杏林大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌・代謝内科 石田 均

そもそも糖尿病って？

糖尿病とは、インスリンという血糖値（血液中のブドウ糖濃度）を下げるホルモンがうまく働かなくなり、血糖値が高い状態が続く病気です。放置すると合併症を引き起こし、失明したり透析治療が必要になることがあります。

糖尿病食事療法の基本

- ・1日3食、規則正しく食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう。
- ・腹八分目で、よく噛んで食べましょう。
- ・油脂・嗜好食品を控えましょう。