



えいようだより 5月号

第94号
発行 令和2年
県立総合病院
栄養管理室

やせ型や若い人も要注意「隠れ糖尿病」

2型糖尿病は中高年で肥満がちの人がなりやすい病気だと思われていますが、インスリンの分泌反応が遅い、分泌量が少ないなどインスリン作用不足で起こる「隠れ糖尿病」はやせ型の人や若い人にも存在します。「やせているから」「若いから」と甘く見て食後高血糖の状態に気づかずにいると、糖尿病や糖尿病による合併症が進行してしまうことがあります。そこで今回は**食後高血糖の改善が期待できる食べ方**についてご紹介します♪

食べる順番療法をご存じですか？

糖尿病の方、予備軍の方、健康な方でも①→②→③の順番で食事をすると食後の高血糖が改善できると研究報告されています ※1

①握りこぶし

1個か2個分の**野菜**を

5分くらいかけて食べる



生野菜だけじゃなく、ゆで野菜、蒸し野菜、煮物、炒めもの、調理方法はなんでもOK

②たんぱく質

(肉、魚、豆腐、卵)の

おかずを**5分**かけて食べる



ひと口
20回!



③最後に

おかずの残り**と炭水化物**をゆっくりよく噛んで食べる。

(ごはん、パン、麺、芋)



最後に炭水化物を食べるようにすると食べ過ぎ防止にもなります



※1 大阪府立大学地域保健学域 今井恵子教授
野菜から食べる「食べる順番」の効果(研究発表)参照

野菜から食べると
なんでいいの？



キーポイントは
野菜にたくさん含まれる
食物繊維!!

不溶性

*腸内環境を改善して
便通を整える

野菜には両者が含まれています
色々な種類の野菜を摂りましょう

水溶性

食後高血糖改善の効果が期待できるのは
水溶性食物繊維♪

*摂取した食品の胃での滞留時間を長くする
*小腸で糖が吸収されるときに消化酵素と接しにくくする

今月のおすすめレシピ 食物繊維をたっぷり摂ろう! オクラと若芽の和え物

材料(1人分)

オクラ	40g(4本)
しめじ	15g
生わかめ	10g
練り梅	5g
鰹節、白ごま	適量
麵つゆストリート	小さじ1/2

食物繊維の
一日の目標量は

20g

納豆をプラスしても美味しい♪
大豆も食物繊維たっぷりです*



作り方

- ①オクラは塩もみして茹でて冷水に取り、小口切りにする。
しめじは小房に分け、ゆでる。わかめは水洗いしざく切りにする。
- ②①、練り梅、麵つゆ、鰹節を混ぜ合わせ、最後に白ごまをちらす。

1人分 エネルギー:38kcal たんぱく質:2.5g 脂質:0.7g 炭水化物:6.8g 塩分:0.7g 食物繊維2.6g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください