

今月の特集

糖尿病に関する食事療法のポイントとして

下記の事項が挙げられます。(糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド)

- ①腹七分目とする
- ②食品の種類は出来るだけ多くする
- ③脂肪は控えめに
- ④食物繊維を多く食品(野菜, 海藻, きのこなど)をとる
- ⑤朝食・昼食・夕食を規則正しく
- ⑥ゆっくりよくかんで食べる

腹7分目とはどんな状態でしょうか?

胃の中に70%まで食物が入った状態のことではなく、次回の食事の時に空腹が空いて食事が待ち遠しくなるような状態のことだそうです。食べすぎて次の食事の時に空腹があまり空いていない方は、少し食べ過ぎていると思ってください。

脂肪を控えることの重要性

同じ重量であれば脂肪は糖の2.2倍のカロリーがあります。脂肪の多い食事を摂るとどうしてもカロリーが多くなって、食後の血糖値の上昇を招いてしまいます。また糖質に比べて脂肪による血糖の上昇の方が長時間続くこともわかっています。この血糖上昇は魚や植物性の脂肪でも同じように起こります。食事の欧米化によって我々の食事は脂肪が多くなってきていますが、糖尿病の方には脂肪がなるべく少ない食事の方が適しています。

健康によいと誤解してたくさん食べている問題点

◎鰯・鰯・鮭・鯖・鮪などのいわゆる青魚には良い油がたくさん含まれているので健康に良いと思われている方も多いと思います。しかしこれらに含まれている良い油のカロリーと血糖値を上昇させる効果は動物性の脂肪と変わりはありません。◎エコナやオリーブオイルに関しても同じことです。セサミンを多く含むといわれているゴマやナッツも脂肪分が多くて糖尿病患者さんにはお勧めできません。◎また牛乳・チーズ・ヨーグルトの乳製品を全て食べると血糖ばかりかコレステロールにも悪影響が出ることが多いので注意が必要です。●健康に良いと錯覚して食べすぎている食品はありませんか?もう一度食事療法について考えてみてはどうでしょう。

【ご挨拶】
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。
院長 則武 昌之

院内行事と健康などに関するニュース

ダイアレディースの会のお知らせ

今年も楽しく料理を作ったりお茶をしながらお互いに情報を交換する時間を持つことを計画しました。春を楽しむ材料での献立と外国のゼリーや野菜スープを楽しみます。

日時：5/16(水) 10:30から13:00, 場所：当院セミナー室,

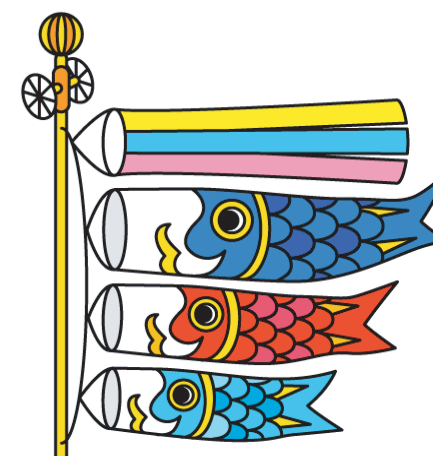
会費：材料費として800円を徴収します。

厚労省 2012年度までメタボを10%減目標

2008年度から40～74歳に「特定健康審査」を義務づけて受診率を5年以内に70%まで引き上げる基本方針をまとめた。さらにこれによって予備軍も含めたメタボリックシンドローム該当者を2006年の1900万人から10%低下させる数値目標も示しました。

世界的な糖尿病対策が重要と議論が高まる

世界の糖尿病患者は2億4600万人とされていますがさらに20年後には4億人近くに増えると考えられています。昨年国連総会で世界が糖尿病対策に取り組むことを盛り込んだ決議が採択されました。それをうけて今年3月にニューヨークで行われた世界糖尿病リーダーシップフォーラムでクリントン元アメリカ大統領は「糖尿病が地球を揺るがすような大変な問題と理解した。無知・無関心は変えねばならない」と述べました。会議ではとくに開発途上国できちんと治療を受けられる環境整備が十分でないことが問題視されました。会議は「途上国で安価な医療」と「患者にとって意味のある健康対策の継続的の継続的な実施」などの実現を目指すことで一致して閉幕したと伝えられています。



休診のお知らせ

●5/24から5/26は学会参加のため休診とさせていただきます。
●7/12から7/16は都合によりとさせていただきます。
ご了承ください。

5月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30

発行日：2007年5月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院

ゴールデンウィークはどのようにお過ごしになりましたか?これから暖かくなりますので、皆さんも外に出て体をなるべく動かしてくださいね。