

第4回市民教室

「糖尿病基礎編～食事療法のコツ～」

9月6日(木)蒼生病院にて第4回市民教室を行いました。今回の教室は「糖尿病基礎編～食事療法のコツ～」というテーマにて、当院管理栄養士の井上先生が講演を行いました。生活習慣病のお話ということもあり、当日は多数の方にご参加頂き、会場は満席となりました。

講演では食事療法にスポットをあて、栄養バランスを考えた食事の摂り方や自分にあったカロリーの計算方法など、実際に皆様に計算して頂くことでより関心が持てる場になったと思います。

当院では今後も定期的に市民講座、市民教室を開催していきます。詳しくは改めてご案内をいたしますので、ぜひ次回もご参加の程、お願いいたします。この度ご参加いただきました皆様には厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



☆アンケート用紙、当日に会場内でされた質問の回答を井上先生から頂きました。

質問：糖尿病でも果糖は摂取しても大丈夫でしょうか。カリウムも気にしていた方がいいですか？

回答：果糖(果物)は決められた範囲内であれば摂取しても大丈夫です。1日 80kcalは摂取しても良いとされています。但しアボカドは脂肪が多いので避けて下さい。カリウムについては腎臓の機能が正常であれば気にしなくても良いです。

質問:HbA1c が 6.2 以下であれば(現在 5.9)血糖値が少々高くてもよいでしょうか。

回答:血糖値 100mg/dl~110mg/dl未満の方でも食後2時間血糖値が 140mg/dlを超えている方もいらっしゃると思います。この値は境界型糖尿病と言われています。毎回測定時に高めの方はHbA1cが 6.2%以下でも注意が必要です。バランスの良い食事を心がけてください。

質問: 病院(先生?)によっては果物、生野菜など糖尿病の方には向いていないと言わ

れたりしますが、基準が分からないので教えてほしいです。よく普通に売られてい

る特保のお茶等の飲むタイミングで 数値が変化しますか?いつ飲むのが望まし

いですか?

回答:果物は決められた範囲内(1日 80kcal)であれば摂取しても大丈夫です。但しアボカドは脂肪が多いので避けて下さい。生野菜についても食べていただいても構いません。ただし味付けに使用するドレッシングやマヨネーズなどの調味料に含まれる油は制限がありますので、使い過ぎに注意して下さい。特保のお茶等の飲むタイミングで血糖値が変化することがあります。血糖を抑える飲み物の場合は食前に飲むことにより血糖の上昇を抑える効果があります。

質問:時々すごく甘いものが食べたくなります。糖尿病になりやすいでしょうか。

回答:甘いものを食べる回数と量に関係します。一概に糖尿病になりやすいとは言えません、食べ過ぎには注意してください。

質問:理想の献立をおしえてほしいです。なかなか野菜を 350gとしても実際の量がわかり

ません。

回答:別紙にて掲示させていただきます。ご覧ください。

質問: 甘味料について教えてください。

回答:甘味料は食品に甘みをつけるために使われる調味料のことです。天然甘味料と人工甘味料に分けられます。天然甘味料は皆さんが良く使用される砂糖などです。人工甘味料は合成甘味料と糖アルコールに分かれます。合成甘味料は低カロリーかカロリー0のものになります。糖アルコールにはカロリーの高いものもあります

質問:コーヒーが好きなんですが。

回答:カロリーはないので飲んでもOKです。血管が縮められるのでたくさん飲みたいのであればうすめる等工夫してもらえば良いです。

質問:果物でパイナップル等明らかに甘味の強いものはどうですか。

回答:摂りすぎはよくないです。できれば同じフルーツを続けて食べるのではなく、色々な種類のものを食べるのがよいです。ただし、アボカドは脂質が多いのでなるべく避けてください。

質問:採血で尿酸値が高いと言われています。バナナを控えてくださいと言われましたが

食べない方がよいですか？少しなら良いですか？

回答:1日1本ぐらいならOKです。毎日食べるよりは1日ごとに違う果物を食べたほうが良いです。

質問:グレープフルーツは良いですか？

回答:血圧の薬によって変わります。血糖コントロールの面では食べていただいてもOKです。

質問:アルコール1日/1本⇒2日/1本にするとカロリーは半分で計算してよいですか？

回答:アルコールは血糖コントロールの面からは1日1本ならOKです。
ただし飲み過ぎると肝臓によくないので休肝日はつくりましょう。

身体にお悩みがある方は受診または地域医療連携室にご相談下さい。

何かと至らぬ点もあるかとは思いますが今後ともよろしく願いいたします。

蒼生病院