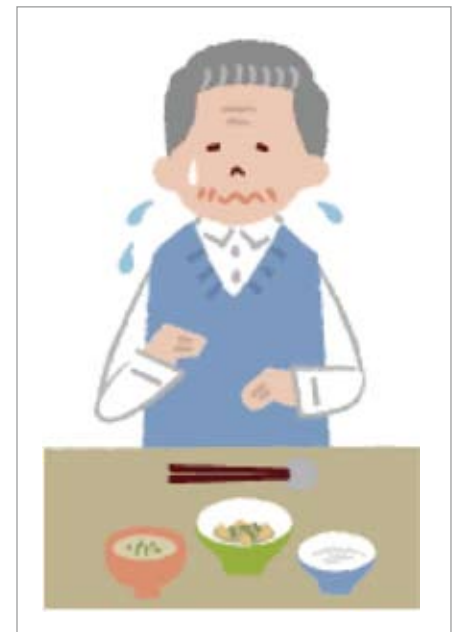


低血糖のリスク

粗食による低栄養がもたらす 低血糖のリスクとは？

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長

高齢2型糖尿病患者さんは、高血糖が脳卒中などの合併症の危険性を高めることが知られています。一方で、食事を抜いたり、過度の糖質制限を行ったりすることで、逆に低栄養になる危険があることは意外と知られていません。この原因の多くは、肉や魚などの良質なたんぱく質の摂取不足などバランスを欠いた食事やエネルギー不足です。薬で治療中の高齢患者さんにおける低栄養状態は、重度の低血糖を招く恐れがあり、その結果、転倒による骨折などのリスクも考えられます。主治医の先生と相談しながら、バランスの良い食生活を心がけましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



えのき茸のポタージュスープ



材料（2人前）

- ◆ えのき茸…65g（1/2 袋）
- ◆ 玉ねぎ…35g（1/4 個）
- ◆ 牛乳…130cc
- ◆ 水…100cc
- ◆ オリーブ油…4g（小さじ1）
- ◆ 塩…2g（少々）
- ◆ 胡椒…0.1g（1振り）

（1人分）カロリー：75kcal 炭水化物：7.1g 塩分：1.1g

- ① 玉ねぎは薄切りにして、オリーブ油で炒めます。
- ② 鍋に水と①の玉ねぎ、3cmの長さに切ったえのき茸を入れて煮ます。
- ③ 5分ほど煮込んだら、ミキサーに入れてペースト状にします。
- ④ ③を鍋に戻して牛乳を加えて、塩、胡椒で味を調えます。

日常生活の中でできるストレッチ運動 ～タオルを使って肩回りと肩甲骨をストレッチ～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

2型糖尿病患者さんでは、肩関節の周囲の炎症、いわゆる五十肩の発生率が高い傾向にあり、肩回りのストレッチは重要です。肩と肩甲骨の柔軟性を高めるストレッチ運動は、タオルを使うと運動中の体のバランスを保ちやすく、握る幅を変えることで負荷を調節できます。まず手を下げ、タオルを肩幅よりやや広めに両手で握ります。この状態から両手を持ち上げ、頭の後方まで伸ばしましょう。さらに息を吐きながらゆっくり肘を曲げ、タオルを握った両手を頭のおりに下げていきます。伸ばす部位を意識しながら、痛くならない程度で20秒以上かけて伸ばしましょう。



出前講座「食生活について」



- (1)月～金(年末年始祝除く)
10:00～20:00の2時間以内
- (2)区内で申請者が準備
- (3)概ね10人以上の団体/無料/
2週間前までに申込み
- (4)健康に過ごすための食生活や生活習慣病予防の食生活について、離乳食やこどもの食事についての講座
- (5)総務課総務グループ
電話 06-4302-9625

(1)日時(2)場所(3)資格/費用/その他(4)内容
(5)問合。詳細はお問い合わせください。



楽しく脳トレ！数独パズル

問題 08

			1	4				8
6				7	9			
8	7				2	9		
	8	2					4	1
3	9					7	8	
		4	3				6	9
			4	8				2
2				9	5			