

食後高血糖と運動療法

運動療法の「なぜ」がわかる ～食後血糖値を効果的に下げる 食後の運動とは～

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・スポーツロジックセンター
准教授

健康な方でも食後には血糖値が上昇しますが、2型糖尿病患者さんでは食後に血糖値が過度に高くなることで、心筋梗塞や脳梗塞など重大な合併症リスクを高める可能性があります。食事で摂取したエネルギーを有効利用し、食後の血糖上昇を抑えるためには、食後1時間前後に運動を行うとよいでしょう。特に有酸素運動は骨格筋に働きかけ、インスリンの効き目を良くすることで血糖値を下げます。最近では30分に1度、3分くらい歩くだけでも食後血糖を良くする可能性も明らかになっています。ご自身に合った運動量の目安について主治医の先生と相談してみましょう。



おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士 市野真理子
デザイナーフーズ株式会社



春キャベツと大豆のスープ

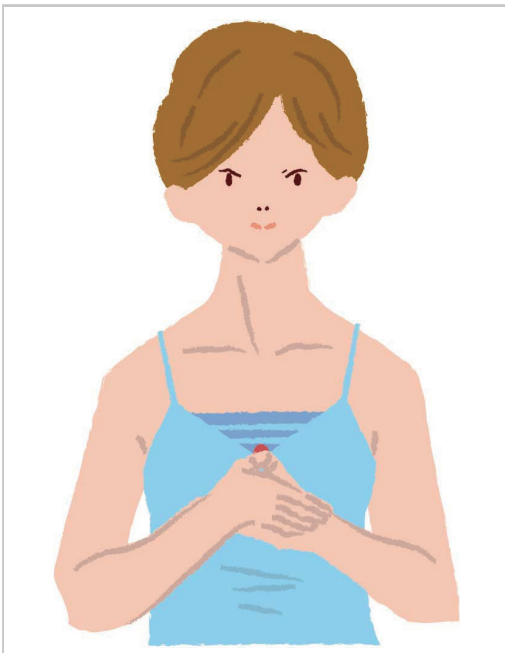


材料（2人前）

- ◆ 春キャベツ...2枚弱（100g）
- ◆ パルメザンチーズ...小さじ2（4g）
- ◆ ベーコン...40g
- ◆ 玉葱...1/4強（60g）
- ◆ 塩...少々（1g）
- ◆ ゆで大豆...60g
- ◆ 胡椒...少々
- ◆ 水...2カップ（400cc）

（1人分）カロリー：155kcal 炭水化物：7.7g 塩分：1.1g

- ① 春キャベツは3cm角、ベーコンは1cm幅に、玉葱は薄切りにします。
- ② 鍋に①の材料と水を加えて、煮込みます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、パルメザンチーズを入れ塩胡椒で味を調えます。



🌿 ストレスが溜まったときは膻中のツボを

胸骨の中央、左右の乳頭の間あたりにあるのが膻中（だんちゅう）のツボです。動悸や息切れ、咳など、気管支炎に伴う症状や、更年期障害でみられるのぼせやイライラ、不安感などにも効果があるとされています。ゆっくり口から8秒間で息を吐き出しながら、親指で圧をかけます。3～5回繰り返しましょう。もしくは、4本の指で膻中の周辺を軽く叩くのもオススメです。

🌿 アロマとハーブで体と心を癒す

緑蔭診療所 橋口玲子



🌿 ラベンダーには心のこわばりをほぐす働きが

ラベンダーには園芸種が多く、品種によって精油の組成が異なります。ハーブ療法で最も用いられるのは真正（トゥルー）ラベンダー、コモンラベンダーとも言います。真正ラベンダーの精油には酢酸リナリル、リナロールなどの鎮静成分が多く、不安緊張を鎮め安眠に役立ちます。リラックス目的の場合、精油の量は控えめに。水を張った小皿に精油を2～3滴垂らし自然に揮発させるだけで十分。乾燥させたラベンダーの花束やポプリを枕元に置くだけでも芳香浴が楽しめます。