

# 糖尿病療養生活のポイント **食 事 療 法**

## 食事療法・外食の注意点

とうゆうニュース編集委員  
宇都宮中央病院 栄養科 とちぎDMスタッフの会

桑 まり子



今年は、丑年です。も〜?!食事療法はいやだ・悪戦苦闘をするのもいやだ、でもね〜の方は、私と一緒に、ゆっくと食べ歩いて行きましょう。

今や、生活の場の近辺は、外食産業のオンパレードです。それぞれの立場で食事はコントロールされていると思います。

外食は控えましょうではなく、1品目(麺類)は避けて、ランチスタイルやバイキングスタイルのお店を選ぶように気を付けましょう。

簡単・便利なメニューはどうしても高エネルギー食、脂肪の多い食事で塩分・糖分の取りすぎになりがちです。外で働いている方々は、どうしても外食を無視することはできません。上手に理解して工夫してみたいかがでしょう。

ポイントとして

### 1) 外食メニューの内容と食材を知る

食材の種類…魚・肉・野菜・果物・乳製品・その他  
調理の方法…油・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える  
調理法…砂糖・醤油・味噌・柑橘系・塩・香辛料等  
これらを色別に1つでも、表1～表6までに区分ができるように把握する。

### 2) 目安量を覚えましょう(どれだけ食べれるの)

個々の手のひらを秤にしましょう。  
げんこつ1つが果物の1日の量。  
手のひらに食材を乗せたイメージで、配分します。  
身長等によって手は異なります。  
さっそく見比べてみてください。

### 3) エネルギー表示のある店で

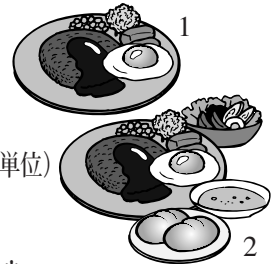
調理方法や選び方によってエネルギーが違いますのでチェックをする。

例として

ゆで卵・卵1個(50g)・80kcal(1単位)  
目玉焼き・卵1個(50g) / 油・小さじ1弱5~6g・120kcal(1.5単位)

### \*外食メニューの目安として

- 1) ハンバーグの目玉焼き付  
…678kcal(8.5単位)
- 2) ハンバーグ/パン・スープ・  
サラダの定食…899kcal(11.3単位)  
上手な食べ残しをしましょう。



### \*\*\*一口メモ…知って得する\*\*\*

(切り方でドレッシングの吸着率が変わります)  
ドレッシングの分量(1:3の割合)

\*大きじ14g(97kcal/1.2単位)

\*材料のキャベツ100g(27kcal/0.3単位)

①極細千切り…84%      ②普通千切り…87%

③3cm角にちぎる…78%   ④3cm角に切る…75%

かさの大きい(軽くて凹凸のある)材料ほどつきやすいです。  
外食は栄養のバランスに欠けますが、不足の栄養は家庭で調整してください。特に大切な栄養は

\*炭水化物…表1の仲間

穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆  
(トウモロコシ・コーンフレーク・ぎんなんも仲間)

\*タンパク質…表3・4の仲間

魚介・肉・卵チーズ・大豆とその製品

\*脂質…表5の仲間

油脂・多脂性食品(サラミ・ベーコン・ピーナッツも油の仲間)

\*ビタミン・ミネラル・食物繊維の野菜類は表6

300gで果物の苦手な人は野菜類を多く取りましょう。

食事療法は、ルールを守り自分なりの方法で、長続きさせることが大切です。

(外食のカロリーガイドブックより「レストラン編」女子栄養大学)

(糖尿病交換表より)

あしたのもと  
AJINOMOTO

## 糖尿病や肥満症の方に!

●カロリーゼロ、糖分(糖類)ゼロ。

### 厚生労働省許可特別用途食品(低カロリー食品)

溶けやすいので、煮ものや和えものなどあらゆるお料理や冷たい飲みものに適しています。

●お近くのスーパーマーケット、ドラッグストア等でお求めいただけます。

400メニュー以上の「低カロリーレシピ」公開中

www.palsweet.jp

●お問い合わせ:TCI「パルスweet」事務局  
TEL03-3518-2395 FAX03-3291-0223  
e-mailアドレス info@tci-palsweet.jp



## 糖尿病療養生活のポイント **運動療法**

# 仰向けリラックス運動 1

とうゆうニュース編集委員  
衣笠病院 健康管理センター 運動指導室

大塚 洋



糖尿病の運動療法による効果として、糖代謝に対する効果・脂質代謝に対する効果・動脈硬化の予防・生活の質の向上などが挙げられます。これらの効果は運動療法が正しく行われているかどうかで変わってきます。例えば、ウォーキングにおいては、歩数ばかりにこだわらず肩や腰・膝に負担をかけすぎないように行いましょう。また、筋力運動などもあまり疲労が残らないように取り入れると良いでしょう。

今回は、仰向けリラックス運動1を体験してみましょう。ウォーキングや筋力運動の後などに行うと効果的です。また、1日の疲れをとる上で寝る前に行うことも効果的です。

### ○ 基本姿勢

両膝を立てて仰向けに横になります。床に背中・腰をしっかりつけて、身体の状態を確認します。腰に張りがあると腰がそってしまいます。意識して腰部を床につけます。

### ○ 動作姿勢1

両膝をつけたまま、ゆっくり左側に倒します。顔は右側を向き、右のお腹から腰にかけての筋肉が伸びるのを感じとります。

### ○ 動作姿勢2

基本姿勢に戻し、動作姿勢1と同様に両膝をつけたまま、ゆっくり右側に倒します。顔は左側を向き、左のお腹から腰にかけての筋肉が伸びるのを感じとります。

※1回5秒～10秒伸ばし、数回行うと良いでしょう。回数は、無理せず自分のペースで行いましょう。

## 仰向けリラックス運動 1



基本姿勢



動作姿勢 1



動作姿勢 2



Designed for everyday life

毎日の安心を、かたちに



毎日使うからこそ、  
ライフスタイルに合う一台にしたい。  
私たちは、そう考えました。



G3b血糖測定電極  
スマートブルー  
—SMARTBLUE—

「糖尿病と生きる」を考える。  
※6.3タイプ Abbottの承認済

(医療器具許可番号 12870015) (医薬品承認番号 21500AM1001300)

アボット ジャパン株式会社 本社 / 〒106-8535 東京都港区六本木1-9-9 六本木ファーストビル お客様相談窓口 ☎0120-37-8055 (24時間・365日対応)

Abbott  
A Promise for Life

# 糖尿病療養生活のポイント **冬も大切フットケア**

## あなたの足 元気ですか。



とうゆうニュース編集委員 岡崎 扶美恵  
多摩センタークリニック みらい 看護師

みなさん、今年の4月から、合併症加算が保険診療で認められ、研修を受けた常勤看護師、および糖尿病認定看護師などが、足の点検をし、医師の指示で胼胝（たこ）の処置や巻き爪の処置ができるようになったことをご存知でしょうか。みなさんの病院、クリニックではいかがでしょうか。実施した場合、170点（1,700円）が加算されるため、支払が3割負担で510円増しになります。実際、研修は受けたけれど、まだまだ自信がないとか、どうやったらよいか病院で検討を始めたばかりというところも多いようです。患者さんの負担が多くなってしまふことに心痛めている職員もおります。

でも、これから寒くなる時期、夏とは違う意味で足の健康に注意することが大事です。みなさんは、自分のあしを見たり、さわったりしていますか？いつもと違う傷ができたり、色が変わっていたりすることに気づいたことはありますか？冷たさはどうですか？看護師から足背（足の甲）の動脈を触ってみましょうと、話があった方もいらっしゃるでしょう、いかがですか？

循環が悪くなった足は、さらに冷たく、感覚も鈍く、けがもしやすくなります。足首をしめつけない、厚手のくつしたをはきましょう。

炬燵の温度は強くしないようにしましょう。低温やけどは、じっくり皮膚の深部までダメージを与えます。

お風呂の湯加減は、足でみないで下さい。冬はやけどがおおごとにつながります。

水虫はどうでしょう。「特に症状ないし」とそのまま大切にもっていませんか？冬でも水虫は元気です。足の感覚が鈍いといつものまにか、皮膚の中にどんどん入り込み、ふくらはぎ（下腿）にまで炎症が広がっていた（蜂窩織炎）というケースもあります。

視力が落ちてきている方で十分に点検がでないという方、一度でも今までに足のトラブルがあって処置を受けたことがある方は、どうぞ診察室で「足みて下さい」と声をかけてください。

**\*足じゃんけん できますか。足ゆびパーして見て 見て 観て\***



**新製品**

自己検査用グルコース測定器

### ワンタッチウルトラビュー™

ONETOUCH UltraVue™

製造販売元  
**ジョンソン・エンド・ジョンソン 株式会社**  
 メディカルカンパニー ライフスキャン事業部  
 〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号  
<http://www.jnj.co.jp/jjmkklifescan/>

製品についてのお問合せは下記ワンタッチコールセンターまでお問合せください。

ワンタッチ コールセンター **0120-113-903** 24時間365日 携帯番号:PHSに利用 疾病治療に関するご質問は主治医または専門医にご相談ください。

©2009 J&J. All rights reserved. 2009