

青空ランチ会 タイムスケジュール&測定記録用紙

本日は、お申し込み＆ご参加いただきまして、ありがとうございます。
スケジュールは以下の通り、お弁当の試食、血糖測定、ウォーキングを予定しています。
また、お近くの参加者さんと情報交換をしたり、普段スタッフに聞けないことを聞いたりなど…
有意義な時間を過ごしていただければと思います。
お手洗いや体調不良など、何かございましたら近くのスタッフに遠慮なくお声がけください。



13:00 森の広場にて

食前の血糖測定 … _____ mg/dL

お弁当試食 お弁当は以下の3種類からお好きなものをお選びください♪

八宝菜

- ・厚揚げのチリソースがけ
- ・ほうれん草のナムル

231kcal
たんぱく質 8.9g
脂質 16.9g
食塩相当量 1.8g

鶏竜田のおろしソース

- ・カラフルナムル
- ・こんにゃくと人参の甘辛炒め
- ・フロッコリーとわかめの生姜和え

217kcal
たんぱく質 14g
脂質 10.9g
食塩相当量 1.8g

塩麹焼きそば

- ・小松菜ときのこのお浸し
- ・れんこんきんぴら
- ・中華春雨
- ・茄子のおかか和え

230kcal
たんぱく質 6.7g
脂質 16g
食塩相当量 1.4g

ごはんは「へるしごはん」をお試ください。
分量は150gですが、栄養量は通常の米飯100g分となっています！

13:50 食後の血糖測定 … _____ mg/dL

ウォーキング開始！

ミニコラム

通常、食事を摂り始めてから1～1.5時間後に血糖値の上昇はピークを迎えます。このとき、血糖値が急激に大きく上昇することを「グルコース(血糖値)スパイク」といい、体内でのインスリン分泌に大きな負担をかけます。このグルコーススパイクを起こしやすい要因としては、早食い、糖質に偏った食事、食物繊維の少ない食事、脂質の少なすぎる食事などが挙げられます。

14:20 運動後の血糖測定 … _____ mg/dL

ミニコラム

運動には、すぐに現れる(急性)効果と、習慣として継続することで現れる(慢性)効果があります。急性効果はブドウ糖が筋肉で消費されることによって血糖値が下がること、慢性効果は体脂肪の燃焼によって体重が減ることや、インスリンが効きやすい体質になることです。この慢性効果は3日ほど持続すると言われていたため、毎日だけでなく週に3～4回の運動が出来れば心配ありません。また、細切れに運動を行っても効果は十分にありますので、まとまった時間が取れなくてもすきま時間に少しでも身体を動かすよう意識してみましょう！



～お疲れさまでした～

楽しんでいただけたでしょうか？
この企画が、皆さんがこれからも上手に糖尿病とお付き合いしていくための一助になりましたら、スタッフ一同嬉しく思います。

お気を付けてお帰りください。

