

糖尿病サポートチーム通信

第7号

発行1周年を迎えました！いつも読んでくださりありがとうございます

今年度は、読んでくださった方からのご意見も募れたらと思い、ご意見フォームを作成してみました。

「こんなテーマが読みたい」「〇〇(職種)にも担当してほしい」といったリクエストや、「ちょっと難し(簡単)すぎたよ」といったご感想など、ぜひお気軽にお寄せいただければ幸いです！

※ご質問など返答を要する事柄には対応できませんので、悪しからずご了承ください。



ご意見等はコチラ→



今回は管理栄養士が担当します！



ものすごーく
よく聞かれる

「どっち？」について、見解をお伝えします。

朝はパンかごはん
どっちがいいですか？



一もともと食べていた方でいいですが、
朝食は時間に余裕を持って！

食べる内容も大事ではありますが、時間がない～！と早く食べてしまうことが急激な血糖値上昇を招くので、20分くらいかけて食べられるといいと思います。特にシンプルなものこそゆっくり！
肥満のない方は、パンにジャムだけでなくバターも塗るなど少しの油脂を使っただくと、血糖値上昇がおだやかになるのでおすすめです。

おやつは和菓子か洋菓子
どっちがいいですか？

一和菓子＝糖質(血糖値の上げやすさ)、
洋菓子＝エネルギー(肥りやすさ)。

ということで、ご自身の状況次第なのですが、大事なのは高血糖で過ごす時間をいかに減らせるか、です。そのためには、次の食事までにしっかりと時間を空ける(3時間以上)ことと、上がった血糖をきちんと下げて下げることです。詳細は、昨年12月発行の第5号をご参照ください！

おかずはお魚かお肉
どっちがいいですか？

一もちろんお魚です！

お魚に含まれる脂肪酸が、間接的にインスリンの分泌を助けてくれるほか、腸内環境に良い影響をもたらす、その結果血糖コントロールがよくなるという説があります。目指せ週4お魚デー！



お酒はビールか蒸留酒
どっちがいいですか？

一量が少なければどっちでもいいんじゃないでしょうか。

ビール(350mL缶)	145kcal	糖質 10g
焼酎(60mL)	105kcal	糖質 0g
ウイスキー(60mL)	168kcal	糖質 0g
日本酒(1合)	160kcal	糖質 8g
ワイン(1杯)	100kcal	糖質 3g



…1杯くらいなら、そんなに変わらないでしょう？

もっと知りたい！という方には個別の栄養相談も受け付けていますので、主治医までお申し出ください。



次号は6月発行予定、医師が担当します。お楽しみに！
2023年4月発行 文責：森本しおり(栄)



地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター 糖尿病サポートチーム