

各科にクローズアップ!

糖尿病、あなたは大丈夫? (3)

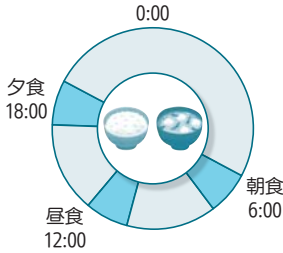
このコーナーでは、10月号まで全5回にわたり、「糖尿病」をテーマにお送りします。
今回は糖尿病を予防・治療する「食事療法」について紹介します。

千葉県糖尿病療養指導士 山崎美穂・田村恵美

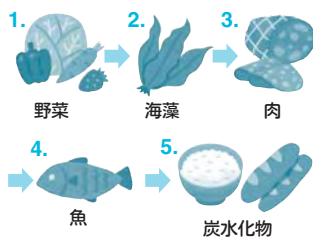
糖尿病治療で基本となるのが「食事療法」です。
食事療法というと、「節食」や「我慢」といったイメージがあるかもしれませんが、しかし、糖尿病の食事療法は、特別な何かをするわけではなく、正しい食生活を送ることで、過食を避け、偏食をせずに規則正しい食事をする事です。
この食事療法は、治療するためだけではなく、糖尿病も含めた生活習慣病を予防できる食事でもあります。

糖尿病の食事療法 4つのポイント!

POINT 1 朝・昼・夕、規則正しい食事をしましょう



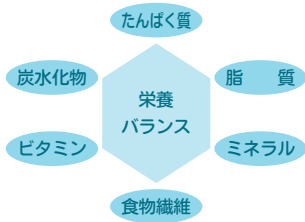
POINT 2 食事で食べる順番を意識してみましょう



POINT 3 1日に必要なエネルギー量を守りましょう



POINT 4 1日30品目、バランスの良い食事と炭水化物の量を意識しましょう



旬のゴーヤを食べよう

ゴーヤの果皮に含まれる成分「チャランチン・モモルデシン」には、血糖値を下げる作用があります。また、植物由来のインスリンも豊富なため、糖尿病の食事療法に優れた食材なので、これからの季節、チャンプルーやサラダ、和え物に使って食べてみましょう。

適正なエネルギー量を守る
医師に指示されたまたは1

日に必要なエネルギー量を守り、食べ過ぎないように注意しましょう。
バランスの良い食事の心掛け
炭水化物・タンパク質・脂質をはじめとする3大栄養素や、ビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養配分を考え、1日30品目を目標に食事をしましょう。

糖尿病の食事療法のポイントは「食事の食べ方」と「食べる量のコントロール」です。
1日3食、規則正しく食べる
1日のエネルギー量を3食に分け、朝・昼・夕に均等に食べるのが重要です。3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。
食べる順番を意識する
糖尿病に対し効果的な食べる順番は、①野菜類②海藻類③肉類④魚類、最後にご飯などの炭水化物で、初めに食べる野菜や海藻に食物繊維がた

食事療法のポイント

キャリアアップのお手伝いに

当院では3歳から中学生までのキッズナース体験や高校生のふれあい看護体験を実施しています。



千葉科学大学生の看護実習

その他、近隣大学からの看護学生の受け入れも行っています。実習中は大学講師や当院看護師の監督の下、学生が実際の患者さんを受け持つことで、大学の講義では学ぶことができないことを実地で経験してもらえます。

今後も看護師の仕事への理解を深める場を提供し、看護師を目指す人を支援していきます。

医療費未収金回収業務の委託

適切に医療費を支払っている人との公平性の確保と、病院経営健全化のため、回収困難となっている医療費について今月から業務を委託し、医療費の未収金回収を実施します。

食事の注意点について

日々の食事で、朝食を抜いたり、まとめ食いをしたりす

炭水化物の量に注意する
血糖値に影響を及ぼす炭水化物(糖質)の量を意識しましょう。

タンパク質・脂質をはじめとする3大栄養素や、ビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養配分を考え、1日30品目を目標に食事をしましょう。

日に必要なエネルギー量を守り、食べ過ぎないように注意しましょう。

次回、糖尿病の運動療法をテーマに紹介します。

糖質制限食は、一人だけメニューを変えるのではなく、家族みんなで続けることが、無理なく続けるコツです。家庭で少しでも病気を意識して楽しめる事にしましょう。

◆実施歯科医療機関一覧

(五十音順)

医療機関名	所在地	電話番号
井橋歯科医院	八日市場イ2489番地11	79-6480
いむら歯科クリニック	飯倉台5番地6	79-1555
宇井歯科医院	八日市場ハ686番地	72-0701
エイトピア歯科	飯倉283番地1	73-7447
格心堂歯科医院	八日市場イ217番地3	73-5582
小高歯科医院	上谷中1871番地1	73-5580
小西歯科医院	飯塚920番地	74-0014
渋谷歯科クリニック	飯高1667番地	74-1000
城之内歯科医院	椿1268番地7	73-5505
鈴木歯科医院	八日市場イ193番地	72-0301
寺本歯科医院	八日市場口273番地	72-0636
のさか歯科医院	今泉6441番地1	67-1004
平野歯科医院	八日市場イ1978番地	73-0200
八日市場かど歯科医院	飯倉台19番地24	79-2418

成人歯科健診を行っています

「お口の健康」をチェックしよう

歯周病は歯を失う原因で最も多く、近年は全身疾患との関係性も明らかになってきています。この健診は、歯周病に加えて虫歯などの「お口の病気」の検査を無料で受けることができますので、ぜひこの機会に受診しましょう。

歯の健康を保つためには、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が大切です。健診は12月末まで実施していただきますので、期間内に受診先(「左表」)を選んで予約の上、問診票を記入し、予約日当日に持参して受診してください。

なお、対象者には7月中旬に問診票を送付しました。対象：平成30年3月末年齢が40、50、60、70歳の人(現在歯科治療中の人は対象外) 期間：8月1日(火)～12月28日(木)※休日除く 費用：無料

問健康管理課 ☎ 73・1200

大腸がん検診を実施

8月24日(木)、25日(金)、27日(日)に保健センターで、大腸がん検診を行います。

新規希望者は、問診票と検体容器を郵送しますので、下記まで申し込んでください。市ホームページからも申し込みできます。

問健康管理課 ☎ 73-1200

レットホーム ☎ 74・3457
問1は福祉課 問2は聖マリア

2 ころのしゃべり場
精神科に通院している人や社会に出にくい人の情報交換会です。

時間：13時30分～15時30分

1 ころの健康のつどい
8月は「ちょうどいい薬の話」、9月は「精神疾患のある人とその家族の話」をテーマに、精神保健福祉士などと理解を深めます。

時間：10時～12時

館第2講座室

月12日(火) / 八日市場公民

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

期日/場所：8月8日(火)、9月8日(火)

給食センターからこんにちは No.50

海鮮お好み揚げ



材料(4人分)

タコ40g イカ40g ニンジン25g キャベツ60g コーン20g 長ネギ40g 生地(てんぷら粉80g 卵1/3個程度 水適量) 揚げ油適量 お好みソース適量 青のり少々 かつお節少々

お好み焼きの材料を油で揚げた「海鮮お好み揚げ」を紹介します。パリパリとした食感がいつものお好み焼きとは一味違います。家にあるお好みの材料で、ぜひ作ってみてください。

作り方

- ①タコ、イカは食べやすい大きさに切る。ニンジンは千切り、キャベツ、長ネギは5mm幅に切る。
- ②てんぷら粉に溶いた卵、水を加え、生地を作る。
- ③②に①の具材とコーンを加え、混ぜる。
- ④③を4等分し、丸く平らに成型し、油で揚げる。(目安は165℃で3分)

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

⑤仕上げにお好みソース、青のり、かつお節をかける。

栄養価(1人分)

エネルギー175kcal たんぱく質7.0g 脂質7.1g カルシウム30.0mg 食塩相当量0.6g

給食献立(6月27日(火)中学校)



中華めん・海鮮お好み揚げ・みそラーメン スープ・果物ゼリーと え・牛乳

問学校給食センター ☎ 70-2210