

●糖尿病 その4

これまで糖尿病の見つけ方、治療が必要な理由などを話してきました。今回は糖尿病の治療について説明します。糖尿病は血糖値が上がる病気と何度か書いてきました。ですから上昇しすぎた血糖値を下げるのが糖尿病の治療ということになります。

血液に溶けているブドウ糖の濃度が血糖値です。ブドウ糖は筋肉や脳などあらゆるところでエネルギー源となります。血糖値を上げる方法はブドウ糖を体に取り込むこと、つまり糖質の摂取です。健康な人ではインスリンというホルモンが働いて血糖値は140mg/dl程度までしか上がり、1〜2時間で70〜100mg/dl程度に戻ります。ストレスも体の中ではストレスホルモンが分泌されて血糖値を上げます。また血糖値を下げるには筋肉を使えば筋肉が消費した分血糖値が下がります。体は血糖値を一定の範囲に保とうとする働きがあり、下がりすぎないようにブドウ糖を合成し、上がりすぎないように常にインスリンというホルモンが血糖値を下げるように働いています。糖尿病は血糖値が上がってしまう状態

です。ですから上げる力を抑えて、下げる力を強くすることが必要になります。

1日の中で糖質を多く取り込む機会が食事です。ですから食事を調節する食事療法が重要となります。エネルギー源ですから減らしすぎてもいけないが、上がりすぎないように、食べ過ぎにならないように調節することが大事です。体の大きさ、つまり標準体重に身体活動量をかけあわせて食事量を計算します。また運動をして筋肉を使うことも治療となります。運動療法です。普段から運動しているかどうか、また年齢でも変わってきますが、普段運動していない人は、まず歩くことから始めるとよいでしょう。薬は経口薬、注射薬など近年種類が増えてきました。主治医の先生と相談しながら治療を進めることが大事です。ただ食事療法と運動療法があつてこそその薬です。食事でも運動も生活の中で重要な要素でなかなか変えにくいものです。糖尿病はそれまでの生活の積み重ねで糖代謝が維持できなくなつて起きたものです。から生活の質、食事、運動を少し変えてみる必要があるのではないのでしょうか。



食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！

歯ごたえシャキシャキ

キャベツとリンゴのサラダ

材料 (4人分)

- キャベツ…200g
- キュウリ…1本
- リンゴ…1/3個
- ツナ缶詰(小)…1缶
- ドレッシング…大さじ4
- ドレッシング (作りやすい量)
  - 酢…50cc
  - サラダ油…50cc
  - 砂糖…大さじ1
  - 塩…小さじ1/2

●エネルギー 142kcal/人 ●塩分 0.6g/人

作り方

- ①キャベツは千切り、キュウリは縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- ②リンゴは皮を残して薄切りにし、変色を防ぐため塩水につけておく。
- ③Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④①、②とツナをドレッシング大さじ4で和える。

★ひとことポイント★

春キャベツは柔らかいので、サラダにぴったりです。ドレッシングに旬の新玉ネギのみじん切りを加えてもおいしいです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会