

健康の友

糖尿病とは？運動・食事療法について

（糖尿病と運動）

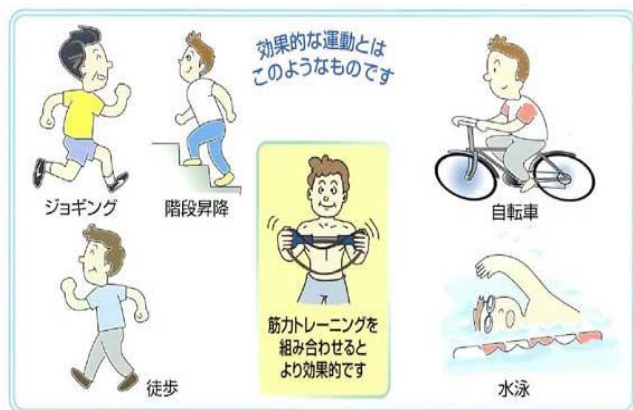
適度な運動はインスリンの働きを刺激します。適度な運動をすることによって、血液中の糖分の値を下げるインスリンの働きを高める作用がでできます。このことは、科学的に解明されインスリン抵抗性（細胞膜からブドウ糖の取り込み具合）が改善されることがわかっています。

散歩は1日7000～8000歩が目標とされています。足の不自由な方でない限り、日常的な習慣とされるのがよろしいでしょう。血糖値が上昇した食後に運動すると筋肉内の細胞がブドウ糖を取り込む率が高くなるとされています。散歩は、食後1～2時間後にされるとよろしいでしょう。

糖尿病の大半は2型糖尿病とされています。膵臓から血液中の糖を低下させるインスリンというホルモンが分泌されています。食後血糖値が高くなるとすばやくこのインスリンが膵臓から分泌し過剰な血糖を下げる働きをします。

しかし、このインスリン分泌機能が何らかの形で低下したり、分泌されるインスリンの作用の活性度が低いと必要な時に十分に血糖値を下げる事が出来ません。

運動不足とともに過剰な食事摂取が続くと必



生活習慣の是正

治療の基本は、「食事療法」と「運動療法」、すなわち生活習慣の是正です。

食事療法

生活習慣の是正



運動療法

生活習慣の是正



薬物療法

※ 効果不十分ときは薬物療法を追加します。



必要な時のインスリン分泌が不十分となり2型糖尿病が形成されます。もちろん遺伝的な要因により形成される場合も多くあります。

この2型糖尿病は運動や食事と大きく関係するために治療の中心は運動療法や食事療法などの生活改善が中心となり必要な時には薬物療法が選択されます。（つづく）

豚肉を使った料理(主食+副菜)(400Kcal以下)

主菜 豚肉のしょうが焼き

エネルギー: 121kcal 塩分: 0.5g

献立全体のデータ	
390kcal	塩 1.3g
	炭水化物 70.3g



材料

- 豚もも薄切り肉 ... 120g
- キャベツ 1/2枚 (80g)
- サラダ菜 ... 4枚 (20g)
- ミニトマト ... 小4個 (30g)
- レタス・リーフレタスでも ... 2枚
- しょうゆ ... 小匙1
- みりん ... 小匙1
- おろししょうが ... 2g
- サラダ油 ... 小匙1/2

作り方

- 豚肉は半分に切り、油を熱したフライパンで焼く
- 肉の色が変わってきたら、しょうゆ・みりん、しょうがを混ぜ合わせてかえからめる
- せん切りにしたキャベツ、半分に切ったミニトマト、サラダ菜とともに盛る。

+

副菜 きゅうりとわかめのあえ物

エネルギー: 17kcal 塩分: 0.8g



材料

- きゅうり ... 1本 (100g)
- わかめ(水でもどす) ... 20g
- ゆずしょうゆドレッシング ... 大匙1 1/3

当店おすすめゆずしょうゆドレッシングがありますよ!!

作り方

- きゅうりは縦半分にしてから斜めの薄切りにし、塩(分量外)を振ってしんじりさせる。
- わかめは食べやすい長さに切り、熱湯をかけたから冷水に切り、水気をきる
- ①を水洗いし、水気をしぼって②とともにドレッシングをあえる

主食 ごはん

エネルギー: 252kcal (150g)



献立ポイント

ロース肉よりももも肉の方が低カロリーです。
野菜の上に豚肉のしょうが焼きをこんもりと盛ると、
見た目の満足感がアップします。
薄口しょうゆやだしを使い、食材の味を生かす
味つけをしょうゆ。

長崎生搾りのチョーヨー醤油

ゆず・ごまドレッシング

香りが高知県産ゆず使用。
丸大豆醤油、国産王・ねぎ、醸造酢を
ほどよくブレンドし、おごまをアクセントに
添えたマイルドなドレッシングです。
化学調味料は一切使用してません。



1本 450円