

血糖値と上手に付き合おう！

《血糖が安定するとメリットがたくさん！》

- ・血管の負担が軽減され、動脈硬化のリスクが減る。
- ・メンタルヘルスにも関連があると言われてい

《血糖値を安定させるには》

- ・バランスの良い食事をしましょう。
- ・食事の間隔を規則正しくしましょう。
- ・食べすぎたときは、抜かずに量で調整

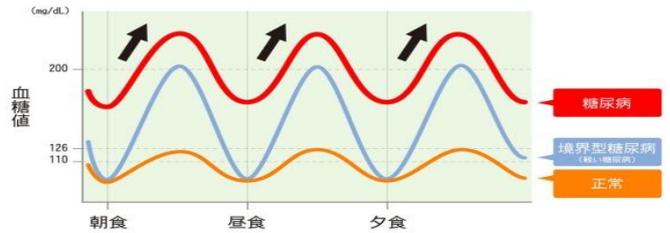


《高血糖なぜ悪い？》

「血糖」は、血液中から全身の細胞に取り込まれて体の大事なエネルギー源になります。しかし、食べ過ぎなどで高血糖の状態になると血管に負担がかかり、血管の壁が傷ついてしまいます。

➡食後の急激な高血糖が、合併症を引き起こす！

1日の血糖値の変化



ごはんを減らしているから、その分お菓子を食べても大丈夫？

「量」と「質」に注意する。

ごはんもお菓子も糖質が主体の食べ物ですが、ごはんは消化に時間がかかる糖質、お菓子に含まれる砂糖は速やかに吸収され早く・高く血糖値が上がってしまう性質の糖質です。ごはんの代わりにお菓子を食べる食べ方は高血糖が悪化する原因になりますので、医師や管理栄養士に相談することをお勧めします。

どうしても甘いものが食べたい時はどうすればよいか？



自分ルールを決めて、適度に食べましょう。

「たまの楽しみに食べる」「小分けパックのものを食べる」「糖質が少ないものを選ぶ」などといった、十分に出来そうなルールを決めて食べすぎを防ぎましょう。おやつ目安は**1日200kcal**です。

10月 イベント食 吉野家フェア

今月は、大手牛丼チェーン店の吉野家とコラボし、食形態のレベルの低い方でも食べられる牛丼を提供しました♪

久しぶりのイベント食に患者さんもととても喜んでいただきました。

栄養科では、今後も続々とイベントメニューを増やしていきますのでどうぞお楽しみに！！



器も吉野家のデザインを使用しています。常食からきざみ食の方まで食べられます。



配膳車もこの日は特別に吉野家仕様でお届けしました。