

# 糖尿病通信



管理栄養士  
岡内 奈穂

糖尿病の合併症を予防するためには、薬での治療とあわせて、食事療法が重要になります。今回は夏場に食べる機会が増える食品について「これってどうなの？食べてもいいの？」など素朴な疑問にお答えしていきます。

また、何かもう一品という時にオススメの夏野菜を使ったレシピもご紹介します。



ウイルスがいるかもしれないよ  
てをあらってね



夏に気になる「これってどうなの？」にお答えします！



## ・そうめんって1食どのくらいの量が目安なの？

ご飯お茶碗1膳(150g)に相当するそうめんの量は2束弱(80g)です。ツルツルっとのど越しのいいそうめんは、ついつい食べ過ぎてしまうことが多いですよね。そうめんを食べる際には、トマトやきゅうり、卵などをトッピングして色々な食品が摂れるように心がけましょう。

(\* そうめんは1束50gのものが多いですが、一部の商品には1束100gのものもあるので表示を確認しましょう)



## ・汗をかいたら梅干しや塩飴、スポーツドリンクを摂ったほうがいいの？

汗をかくことが多い夏は、熱中症・脱水予防で塩分の多いものや、スポーツドリンクの摂取が増えることはありませんか？実はスポーツドリンク1本(500ml)中には、砂糖が約25gも含まれており、血糖コントロール不良に繋がる恐れがあります。また1日3食しっかり食べていれば、多少汗をかいた程度では塩分が不足する可能性は低いと言われてます。水分補給は水、お茶、無糖のコーヒー・紅茶などにし、塩分の多いものも積極的に摂取する必要はありません。

## ・すいかやぶどうなど季節の果物は食べてもいいの？



果物はビタミン・ミネラルを多く含む食品の1つとされています。しかし、果物に含まれる“果糖”は、必要以上に摂りすぎると血糖値を上げてしまいます。すいかなら△2切れ、ぶどうなら10~15粒を1日の目安とし、それ以上多くならないように気を付けましょう。



～1日に必要な野菜の半分が摂れる! 夏野菜でラタトゥイユ～



材料(4人前)  
 ナス 1本  
 ズッキーニ 1本  
 玉ねぎ 1/2個  
 パプリカ 1個  
 トマト缶 1/2缶(200g)  
 にんにくチューブ 小さじ1  
 オリーブオイル 大さじ1  
 コンソメ 小さじ2  
 塩こしょう 少々

<作り方>

- ① すべての食材を1cmの角切りにする
- ② 弱火で熱した鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める
- ③ ①を加えて炒める
- ④ 全体に油が回ったら、トマト缶とコンソメを入れ15分程度煮込む
- ⑤ 具材に火が通ったら、塩こしょうで味を整える
- ⑥ 器に盛り付けて完成

<1人前の栄養量>  
 エネルギー 74kcal  
 塩分 0.7g

新型コロナウイルス感染で重症化しないためには、普段からの血糖コントロールが大切です。コロナ禍で運動不足になりがちですが、血糖コントロールが悪化しないように気を付けましょう。

**3 Minutes Exercise** ～3分間でキラリボディになろう～

こんにちわ☆  
 ここでは3分間で出来る運動を毎号提案していきます。



暑い季節になってきました。外を歩く時や寝る前などは脱水対策に、あらかじめコップ一杯の水分を取るよう心がけましょう。今回は第2の心臓と言われるふくらはぎです。

【踵挙げ運動】

- ① 肩幅に足を広げて立ちます。
- ② つま先をやや外に向けてお尻の穴に力を入れて・・・
- ③ 踵を挙げます
- ④ ゆっくり10回
- ⑤ 素早く10回



**Point!**  
 踵を挙げた時に少し止まるように意識するとGood☆

【踵上げ+バランス運動】

- ① 踵上げに慣れてきたら・・・
- ② 踵を挙げるタイミングで両手も一緒に挙げる



**Point!**  
 腕を挙げたときにふらつかないようにバランスに気をつけて☆