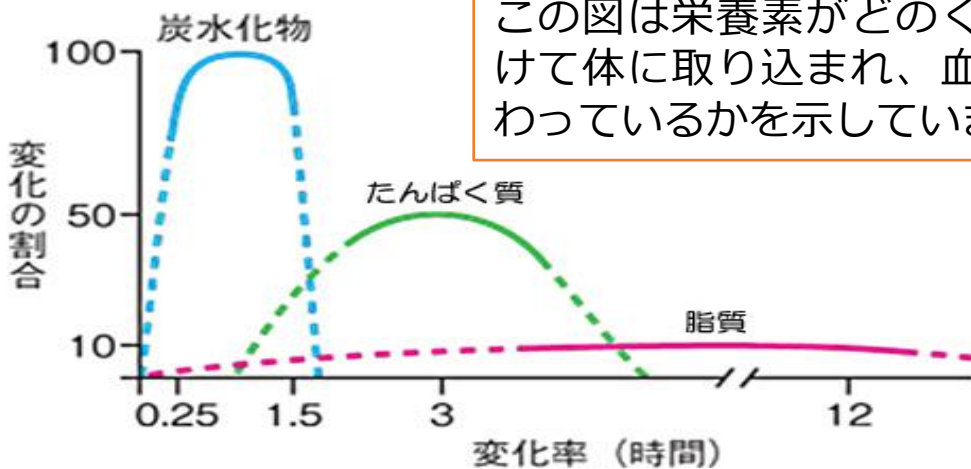


糖尿病通信



管理栄養士
友田 早紀

糖尿病と診断されると「食事制限が辛い」と思われる方が多いです。しかし、基本的に食べてはいけない食べ物はなく、食事バランス・食べる時間・量・回数に気をつけて頂くことで改善が出来ます。今回は栄養素の血糖値に与える影響と手軽に作れる料理を1品紹介します。



- ・炭水化物（ご飯・パン・麺・芋類）は食後30分～1時間後をピークに血糖値は上昇します。
- ・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）は食後3時間後頃に血糖値に影響します。
- ・脂質（油・ベーコン・マヨネーズなど）は食後6～12時間かけてゆっくり吸収され始め、じわじわと上昇します。

つまり、炭水化物の多い食品中心となると、その分血糖値も急激に上昇し血管に負担がかかります。そのため、偏ることなくバランスよく食べることが重要となります。

そこで、簡単に作れるレシピを紹介します。

～トマトとオクラのおかか和え～



- <材料> 4～5人分
- ・ トマト 中サイズ (200g程度) 2個
 - ・ 冷凍きざみオクラ 100g
 - ☆ 白だし 大さじ1
 - ☆ 白ごま油 小さじ2
 - ☆ かつお節 小袋 (2.5g) 1つ
 - ・ いらごま 適量

1人前あたりエネルギー：約50kcal
 たんぱく質：約1.5g
 脂質：約3.0g
 炭水化物：約5g
 塩分：約0.4g

<作り方>

- ① トマトは1cm角に切る
- ② 大きめの容器にトマト、オクラを入れ、☆を加え混ぜる
- ③ 取り分け用の皿に盛り付けた後、いらごまをかけ完成

3 Minutes Exercise ～3分間でキラリボディになろう～

プランクとは英語で『木製の板』という意味で、板のように体をまっすぐにすることを意識しましょう☆



今回は体幹トレーニングです。動作の基礎となる体幹を鍛えることで、姿勢やバランスが良くなったり、代謝が上がったりといいことがいっぱいです。各運動、10～30秒を2～3セットを目安にしましょう♪

【基本のプランク】

両前腕と両つま先で全身を支えて姿勢を保つ



※最初は10秒 慣れたら1分!

【応用運動 #1】

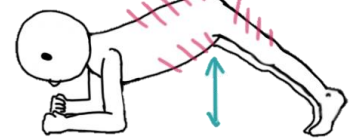
左右どちらかの片脚をあげてkeep!



※10～30秒×3セット

【応用運動 #2】

体幹が“く”の字になるように挙げ下げを繰り返す



※10～20回×3セット
 ※上げるときはしっかり高く

【少し優しいプランク】

※基本のプランクが難しい人向け
 両前腕と両ひざで支える



【応用運動 #3】

膝をお腹の下までしっかり曲げて元に戻すを左右交互に

※20～50回×3セット
 ※お腹を少し丸めるように腹筋と股関節の付け根を意識しよう!

