



# 栄養課だより

2024.2  
Vol.32

まだまだ寒い日々が続いております。みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
お身体に気をつけて、暖かくしてお過ごしください。

## 2月の行事食紹介

2月の行事食では

助六寿司・いわしの柚子味噌煮・けんちん汁・抹茶プリン  
をお届けしました♪

2月3日は節分の日。みなさん恵方巻きは食べましたか？

恵方とは、歳徳神（としとくじん）がいる方向のこと。この方向に向かってすることは全てが吉となると言われており、黙って願い事をしながら食べることで運が逃げずに願いが叶うと言われています。



## 糖尿病について

現在、全国の糖尿病患者はおよそ1000万人、糖尿病予備軍も含めるとおよそ6人に1人が該当することになります。  
今回はそんな糖尿病を予防するために、食事で気をつけたいポイントについてご紹介します。

### 血糖値のしくみ

食事をすると、栄養素の一部が糖となり血液中に漂い、インスリンの助けを借りて細胞に取り込まれます。しかし、インスリンが不足したり、インスリン自体の働きが悪くなることで血液中の糖が多くなり、血糖値が上がります。高血糖状態が続くことで目や腎臓、神経に障害をきたす合併症を発症してしまうリスクが高まります。これらを予防するためにも、日頃から食事を意識することが大切です。



### 食事のポイント

#### ①腹八分目を意識する

食べ過ぎは食後の血糖値の上昇につながります。  
腹八分目を意識し、食べ過ぎを避けましょう。



#### ③1日3食摂るようにする

空腹の時間が長くなると、次の食後血糖値が上がりがやすくなります。朝食を欠食しがちですが1日3食規則正しくとるようにしましょう。



#### ②糖質を多く含む食品の間食を避ける

単純糖質（ブドウ糖・果糖・ショ糖）を含む食品は、血糖値の急上昇の原因となります。

【単純糖質を含む食品】

甘いジュース、ケーキ、和菓子、菓子パンなど



#### ④食物繊維を積極的に摂る

食物繊維には食後血糖値の急上昇を防ぐはたらきがあるため、食事の初めに積極的に摂りましょう。

【食物繊維を多く含む食品】

根菜類、きのこ類、海藻類など

