おたっしゃ新聞

第２５号
令和５年３月７日発行
発行者：町立宝達志水病院
発行担当部署：病院事務局

果物と糖尿病について　院長　西澤　誠

糖尿病の治療の３本柱は、食事・運動・薬です。糖尿病と診断されても、食事と運動に気をつけることで驚くほど良くなる方も少なくありませんので、前向きに取り組んでいただきたいと思います。そのためには、ちょっとした知識を身につけておくと役に立ちます。今回は、果物についてのお話です。

まず、糖について少し説明します。最も単純な糖は単糖といい、人間が食べる食品に多く含まれるブドウ糖の他、果物に多い果糖（フルクトース）や乳製品に含まれるガラクトースなどたくさんあります。ブドウ糖は生きていく上で不可欠な基本となるエネルギーですが、血中の濃度が高くなりすぎると糖尿病になります。私たちの主食となるお米やパンはブドウ糖からなるデンプンが主体ですので、食後に血糖値は必ず高くなります。一方、果糖はブドウ糖とは異なり、果物が果糖だけを含んでいるのであれば、果物を多く食べても血糖値を気にする必要はないはずです。

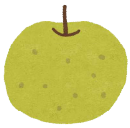
ところが、果物には果糖の他にショ糖（砂糖）・ブドウ糖が含まれていますので、残念ながら血糖値に影響します。特に果物ジュースは100%であっても血糖はかなり大きく上がるので注意が必要です。一方、果物には食物繊維が多くビタミンなど大切な栄養素も含まれていますので、糖尿病の方でも適切な量を取ることは必要です。また、糖尿病でない人にとって、果物を摂ることで糖尿病になりやすくなる心配はないとされています。

果物の1日（1単位）の量

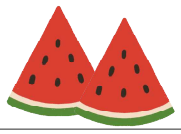
（　）は皮や芯などを含んだ重さ

目安は
１日 80kcal

いちご　中 10～15 粒
250ｇ（260ｇ）

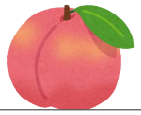


なし　大１/２個
200ｇ（240ｇ）



すいか　２切れ
200ｇ（330ｇ）

みかん　中２個
200ｇ（270ｇ）



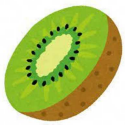
もも　大１個
200ｇ（240ｇ）

グレープフルーツ　中１個
200ｇ（290ｇ）

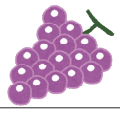
オレンジ　１個
150ｇ（230ｇ）

メロン　中 1/2 個
200ｇ（400ｇ）

かき　中１個
150ｇ（170ｇ）

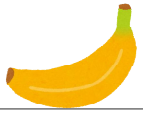


キウイ　中１個半
150ｇ（180ｇ）



ぶどう
ﾏｽｶｯﾄ・巨峰などは 10～15 粒
150ｇ（180ｇ）

りんご　中 1/2 個
150ｇ（180ｇ）



バナナ　中１本
100ｇ（170ｇ）

いちじく　中３個
150ｇ（180ｇ）

糖度が高い果物は血糖値の上昇や肥満の原因となります。
食べ過ぎには注意しましょう！

参考:日本糖尿病学会「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版

日常生活でできる腰痛予防

リハビリテーション部

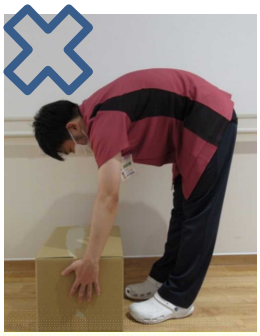
国民の約 80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。訴えの多い症状のうち「腰痛」は男性では最も多く、女性では「肩こり」に次いで 2 番目に多くなっています。（厚生労働省　国民生活基礎調査より）

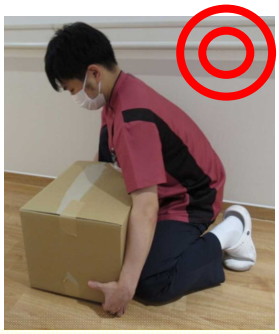
日常生活の中でも、腰に負担のかかりにくい体の使い方を紹介しますので、試してみて下さい。

①起床時は夜間に休んでいた筋肉を準備運動なしに動かすと突然腰痛を起こすことがありますので、いきなり体を動かさないようにしましょう。
起き上がる時は、体を捻ったり急に起き上がらないように気をつけましょう。

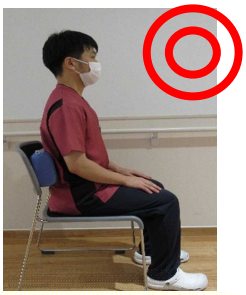
②洗い物などで前かがみになる時は腰に負担がかかるため、台の上に片足をのせるようにしましょう。台がない時は足を前後にずらすだけでも良いです。

③重い物を持ち上げる時は腰を曲げて持ち上げようとすると腰に負担がかかるため、しっかりしゃがんで物を体に密着して持ち上げるようにしましょう。





④長い時間座っていると、お尻が前にずれてきて腰に負担のかかる姿勢になりやすいです。
体を起こして背もたれと腰の間にクッションを入れることで腰に負担がかかりにくくなります。



～通所リハビリ作品紹介～

春が来た♪

塗り絵作品も
上手に塗れました★

▲今月の壁飾り　町マスコットキャラクター「ほっぴーさん」も登場