

糖尿病療養指導士会だより

発行日 平成28年2月1日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会
〒400-8506 甲府市富士見1丁目1-1 TEL:055-253-7111 内線 1231

高齢2型糖尿病患者さんが抱える インフルエンザのリスク

監修：横手幸太郎
千葉大学大学院医学研究院
細胞治療内科学講座 教授

高齢2型糖尿病患者さんは、インフルエンザにかかりやすく、ひどくなると肺炎になってしまうこともあります。また、インフルエンザにより脱水症状になると血糖値が上昇する可能性もありますので、空気が乾燥してきてインフルエンザが流行する時期は注意が必要です。

まずは予防として手洗いやうがいを励行し、重症化を防ぐためにもワクチン接種を受けるようにしましょう。その上で、インフルエンザが疑われる症状があった場合は速やかに主治医の先生に相談しましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子

蓮根ステーキ



材料 (2人前)

- ◆ 蓮根…80g (1節)
- ◆ 薄力粉…3g (小さじ1)
- ◆ 胡麻油…10g (小さじ2と1/2)
- ◆ 昆布茶…2.5g (小さじ1/2)
- ◆ 水…80cc

(1人分) カロリー：81kcal 炭水化物：7.7g 塩分：0.5g

- ① 蓮根は皮を剥き、2cmの輪切りを6切れ、残りをすりおろします。
- ② 蓮根に薄力粉をまぶしフライパンに胡麻油を入れ、両面を焼きます。焼き色がついたら、少し水を加え蓋をし12～15分ほど蒸し焼きにします。
- ③ 鍋にすりおろした蓮根と水、昆布茶を加えて、とろみが出るまで煮たてます。
- ④ お皿に②の蓮根を盛付け、上から③のソースをかけます。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子

帆立とカリフラワーのガーリック炒め



材料 (2人前)

- ◆ 帆立貝柱…150g (大3個)
- ◆ カリフラワー…150g (5～6房)
- ◆ マッシュルーム…60g (5個)
- ◆ にんにく…5g (1かけ)
- ◆ パセリ…5g (少々)
- ◆ バター…8g (小さじ2)
- ◆ 白ワイン…30g (大さじ2)
- ◆ 胡椒…0.1g (一振り)

(1人分) カロリー：123kcal 炭水化物：6.8g 塩分：0.7g

- ① カリフラワーは茹でておきます。
- ② マッシュルームは薄切り、帆立は一口大、にんにくはみじん切りにします。
- ③ フライパンにバターをひき、にんにくを炒めます。香りが出たらマッシュルームと帆立を加えて軽く炒め、白ワインを加えます。
- ④ 火が通ったら①のカリフラワーを加え、パセリを振り胡椒で味を調えます。

日常生活の中でできる有酸素運動 ～読み終わった雑誌や新聞を利用した 踏み台昇降運動～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

屋内で手軽に行える踏み台昇降は天候にかかわらず行える有酸素運動です。長い階段の昇り降りでは、昇りは心臓、降りる時は膝への負荷が続いてしまいますが、踏み台昇降は一段のみの昇降なので負荷のバランスが良いのが長所です。

具体的には新聞・雑誌を15～20cm程度(階段一段分の厚さにして紐などで固く縛って固定し、毎分18～20回のスピードを目安にご自身の体力に応じて高さやスピードを変え、無理のない範囲で行いましょう。また、転倒防止のため足が滑りにくい場所で行ってください。

