

病院だより

糖尿病のお食事

町立和寒病院 栄養士 藤井千鶴

糖 尿病の初期は症状を感じることなく痛くもかゆくもないため、つい油断しがちな病気ですが、放っておくと心筋梗塞や脳梗塞、失明、腎不全などとても恐ろしい合併症を知らないうちに引き起こします。

これまでと変わらない生活を続けるためには、医師や家族と相談しながら生活習慣を見直すことが必要です。

特 に気をつけなければならないのが「食事」です。食事の摂り方で血糖コントロールをよい状態に保ち続けられれば、合併症と無縁の生活も可能だそうです。

食 事の摂り方に特別な方法があるわけではありません。「自分の一日の摂取エネルギー量を知ること」「かたよらず1日3食をバランス良く摂ること」だけなのです。

右表は体重60kgのかたが摂る1日の量と種類の一例です。全体的に少なく感じるかもしれませんが「ゆっくりと噛んで食べる」「魚や食物繊維も摂る」ことで満腹感や満足感を得ることができます。

ま ずは今のご自分の食生活を振り返ってみましょう。



Q&A

- Q** お酒はどれくらい飲めるの？
- A** アルコールで一番問題なのは、つい限度を超えて飲み、コントロールを乱しやすいこと。コントロールさえできれば少しは飲めることもあります。まずは医師に確認しましょう。
- Q** お腹がすいた時、間食をしてもいいの？
- A** お腹がすくとつらいですね。間食はしてもかまいませんが一日の摂取量の中におさまるように考えながら・・・が大事です。

分類	食品名	重量(g)	目安量
エネルギー・体温のもと	ごはん	300	女性用茶碗に軽く1杯が120g
	食パン	90	食パン(1斤6枚切り)1枚が60g
	いも類	100	じゃがいも1個で100g
	砂糖	4	小さじ1杯は3g
	油脂類	20	植物油大さじ1杯は10g
血液・筋肉のもと	牛乳	200	牛乳1本は200ml
	卵	50	Mサイズ1個は50g
	魚	60	切身1切は80g
	肉	60	ささみ肉1本は30g
	大豆製品	100	豆腐1丁は300~350g
身体の調子を整える	みそ	12	食塩の計算が必要
	緑黄色野菜	100	にんじん、ほうれん草、トマトほか
	その他の野菜	200	なす、玉ねぎ、白菜、きゅうり、レタスほか
	果物	200	りんご中1個(200g)、みかん中3個(200g)
	海藻・きのこ類 こんにゃく		毎日食べるようにしましょう
	食塩	9	塩1g=しょうゆ小さじ1杯(5ml)



自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
一般曹候補生	18歳以上27歳未満 (平成25年4月1日現在)	平成24年8月1日(水) 平成24年9月7日(金)	平成24年9月17日(月)
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
自衛官候補生(女子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	平成24年8月1日(水) 平成24年9月7日(金)	平成24年9月23日(日) 平成24年9月26日(水) ※いずれか1日を指定されます。
航空学生	18歳以上21歳未満 (平成25年4月1日現在)	平成24年8月1日(水) 平成24年9月7日(金)	平成24年9月22日(土)

■問い合わせ先

* 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
 住所 名寄市西1条南9丁目45(公園通り)
 電話 01654-2-3921
 ※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

