

## 健康講座

### 食後の高血糖を防ぐ食事のポイント

- 2型糖尿病の多くは運動不足の解消と食生活の改善で予防できると言われています。  
食生活で予防する、その具体的なポイントとは？
- 炭水化物だけの食事をしない  
 →主菜となる肉や魚・卵などのたんぱく源や、副菜となる野菜を組み合わせる

うどんとむすびだけ



→おかずを先にして主食を後半に食べると、食後の血糖値の上昇が穏やかになります。

- 主食は後半に食べる  


→おかずを先にして主食を後半に食べると、食後の血糖値の上昇が穏やかになります。

- 毎食1品は油を使った料理を取り入れ



→油は消化に時間がかかるぶん、炭水化物より先に食べると腹持ちがよく、血糖値の急上昇も抑えてくれます。肥満の方でも極端に制限せず、油を上手に使いましょう。

- 野菜・海藻・きのこを毎食2品取り入れる



→食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。野菜・海藻・きのこを1日に6品を目標に、1品の量はにぎりこぶし1個ほどを目安にしましょう。

- 早食いになりにくい定食スタイルにしましょう



→麺類、丂もの、カレーライスなどの味のついた主食は早食いになりやすいので、注意しましょう。

ダイエットの方法で“レコーディングダイエット”があります。それは食べたものを記録するだけのものですが、思ったよりも自分は食べている、ということを意識することができるるので、食べ過ぎを防ぐことができるそうです。自分自身の“食べ方を変える”方法のひとつかもしれません。

### テイケア空き状況

月	火	水
×	1	1
木	金	土
△	△	△

2月23日現在の空き状況です。  
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院  
介護老人保健施設  
熊野ゆうあいホーム  
編集 支援相談員 浦上 奈々  
住所 大道 千加  
〒731-4221  
広島県安芸郡熊野町  
出来庭3丁目4-67  
TEL (082)820-5131  
FAX (082)820-5133



# ゆうあい通信

平成30年3月号 No.235



【テイケアの皆様の作品】



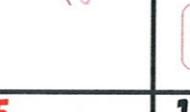
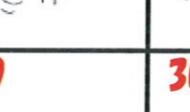


## 節分

2月2日(金)みんなで豆まきをして、鬼退治をしました♪



# 4月

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 カラオケ 美容室 	3 筆と歌 	4 風船バレー 	5 春のお茶会 	6 小田先生と体操しよう 	7 トントン相撲 
8 	9 法話 	10 すごろくゲーム 	11 カラオケ 	12 誕生日会 	13 小田先生と体操しよう 	14 ビデオ鑑賞 
お花見週間						
15 	16 朗読会 	17 ボウリング 	18 詩吟 	19 小田先生と体操しよう 	20 小田先生と体操しよう 	21 カラオケ 
22 	23 フラダンス 	24 フラワーアレンジメント 障害者活動センターあゆみ 	25 玉入れゲーム 	26 湯山先生と歌おう 	27 小田先生と体操しよう 	28 お楽しみレク 
29 	30 色塗りカレンダー 	<b>3月の予定変更</b> 障害者活動センターあゆみ 3月27日(火)→3月19日(月) 3月26日(月) フラワーアレンジメント→すごろくゲーム 3月28日(水) すごろくゲーム→フラワーアレンジメント 				