

# 糖尿病を予防しよう!～栄養士考案レシピ～

雪の多いこの季節は、体を動かす機会が少ない割に、お菓子や甘い飲み物、みかんなどについ手が伸びてしまい、食べる量が多くなるということはありませんか？1日中食べていると体重が増えるばかりではなく血糖値が高い状態が続き、糖尿病の発症、進行に繋がります。血糖値が高い状態をそのまま放置すると、全身の血管が傷つき、心臓病や脳卒中などの深刻な病気が引き起こされます。そうなる前に適度な「運動」と、ご飯や麺類などの主食や甘い物の「食べ過ぎに注意」し、血糖値の上昇を緩やかにする「食べ方」を取り入れていきましょう。

## 血糖値の上昇を緩やかにするための食べ方のポイント

- ① ご飯やパン、麺などの炭水化物だけの食事で済まらずに、たんぱく質、脂質を組み合わせると良いでしょう。栄養素をそろえることで血糖値の上昇が緩やかになります。
- ② 野菜料理から先に食べましょう。ゆっくりよく噛んで食べると、野菜に含まれる食物繊維の働きで、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。毎食小鉢1杯の野菜が必要です。<1日に摂りたい野菜の目標量は小鉢5杯（生で350g）です。>
- ③ 1日3食食べましょう。欠食すると次の食事の食後血糖が上がりやすいことがわかっています。できるだけ決まった時間に3食摂るようにしましょう。

血糖値の上昇を緩やかにする、おすすめの簡単メニューを紹介します♪

### 鮭の炊き込みご飯（4人分）

米2合、昆布（10cm×10cm）1枚、鮭切り身1切れ、酒大さじ1、レンコン80g（5mmの半月切りにし、水にさらす）、白いりゴマ大さじ1、バター20g

- ①炊飯器の内釜に米と分量の水を入れ、昆布、鮭、酒、レンコンを入れ炊く。
- ②炊き上がった鮭は骨と皮を外し、昆布ははさみで細く切って戻し、ゴマ、バターを加え混ぜる。

### 白菜のサラダ（4人分）

ブロッコリー1/2個、白菜の白いところ4枚分、りんご1/2個、さけるチーズ2本（細く裂く）、オリーブオイル大さじ1、塩少々

- ①ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱する。
- ②白菜は繊維に沿って縦に短冊切りに、りんごはさいの目切りにし、塩水につける。
- ③①と②とチーズと調味料を混ぜる。

### 大根ステーキ（4人分）

大根1cmの輪切り8枚（格子状に切れ目を入れる）、ゴマ油大さじ1、a<みりん、醤油>各大さじ1、かつお節ひとつかみ、青のり少々

- ①フライパンにゴマ油を熱し、大根にさっと焦げ目が付くまで両面焼き、aを加え味をなじませる。
- ②かつお節と青のりを振り入れる。お好みでブラックペッパーをかける。

## 冬の運動不足を解消しよう!~自宅でできるトレーニング~

「冬は運動量が減る。」「体重が増えてしまう。」という声をよく聞きます。外で散歩やジョギングをしたくても、積雪や寒さのためなかなか外に出て運動できない…という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、男性のための健康づくり教室、減る脂一運動教室で運動を教えていただいている、ダックスポーツの真杉インストラクターおすすめのトレーニングを紹介します！適度な運動は、生活習慣病予防だけでなく、ストレス解消や良い睡眠にも繋がります。ぜひ参考にしてみてください！

### 肩・首のストレッチ

- ①片手を肩に乗せ、肩を下げる。
  - ②頭を反対側に倒す。
- \* 10～20秒程度ゆっくり行う。



### 腕立て伏せ

- ①四つばいになり、肩幅よりもやや広めに手をつく。
  - ②胸を床に近づけるようにする。
- \* 10～15回を3セット程度行う。



### ニータッチェスト

- ①手を後ろに置き足を伸ばして座る。
  - ②両膝を胸に近づける。
- \* 10～15回を3セット程度行う。



### ヒップリフト

- ①あお向けに寝て、両膝を立てる。
  - ②体が一直線になるようにお尻をもち上げる。
- \* 10～15回を3セット程度行う。

