

# 福あーる新聞

No.39  
1月 松葉色号



あけまして

おめでとうございます



## 加工肉(ハム、ソーセージ)の深刻な影響

こんにちは、福あーるです。年末は冷え込みが厳しい日もありましたが、皆さま風邪などはひかれていないでしょうか。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。寒さの影響で家の中で過ごす時間が増え、運動不足や食生活の乱れが起これりやすい時期です。そんな今回のトピックは「糖尿病」です。今回は食との関係を中心に紹介します。参考になればうれしいです。

## 血糖値調節のメカニズム

健康な人では、血糖値は一定の範囲に保たれています。食事で摂った炭水化物はブドウ糖となって血液中に増え、これを感知した膵臓がインスリンを分泌します。インスリンは細胞に働き、ブドウ糖を取り込まれることで血糖値を正常に戻し、体のエネルギーバランスを保ちます。



参考書籍「糖尿病の新常識 最新の根本治療」という選択肢 著書 伊勢昌吾也

二文字に込める今年の抱負

馬 2026

福あーる訪問看護リハビリステーション

福あーる訪問看護リハビリステーション早良事務所

福あーるケアプランセンター早良

(旧) 〒811-1101 福岡市早良区重留2丁19-5  
アニイ重留B101

R8年2月1日から

(新) 〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21  
(介護付き有料老人ホームKAI早良内)

TEL 092-872-8090(変更なし)  
FAX 092-872-8080(変更なし)  
TEL 092-804-0809(変更なし)  
FAX 092-804-0808(変更なし)

福岡市糖尿病療養指導士修了バッジ

福あーる訪問看護リハビリステーション 早良事務所

福あーるケアプランセンター早良

TEL 092-872-8090(変更なし)  
FAX 092-872-8080(変更なし)  
TEL 092-804-0809(変更なし)  
FAX 092-804-0808(変更なし)

福あーる訪問看護リハビリステーション 早良事務所 TEL 092-872-8090  
(R8年2月1日から) 〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21  
太宰府事務所 TEL 092-555-7680  
〒818-0105 太宰府市都府樓南4丁目13-16 都府樓南4丁目借家A-1

おおたPT  
あらいPT  
つるぞのPT  
精進  
全通  
頑張ります

福あーる訪問看護リハビリステーション 早良事務所 TEL 092-872-8090  
太宰府事務所 TEL 092-555-7680  
〒818-0105 太宰府市都府樓南4丁目13-16 都府樓南4丁目借家A-1

福あーる訪問看護リハビリステーション 早良事務所 TEL 092-872-8090  
太宰府事務所 TEL 092-555-7680  
〒818-0105 太宰府市都府樓南4丁目13-16 都府樓南4丁目借家A-1

## 血糖値改善 食事療法トップ10



①「野菜から食べる」野菜に含まれる食

物繊維は、胃の中でゼリー状となり、その後に摂る糖質の吸収を物理的に遅らせます。

②「納豆」納豆に含まれる大豆タンパク質は血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。

③「ブラックコーヒー」コーヒーに含まれるクロロゲン酸は糖質の吸収を抑える効果があります。

④「トマトジュース(無塩無糖)」トマトに含まれるリコピンが膵臓を酸化ストレスから保護します。

⑤「玄米」

⑥「緑茶の酢」

⑦「オクラ」

⑧「シナモン」

⑨「アーモンド」

⑩「全通」

加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコン、サラミなど)は、多くの人が日常的に食べている食品ですが、糖尿病の方にとっては極めて有害な食品です。加工肉に使われている保存料が膵臓に直接的に毒性を示し、インスリンを出す能力を低下させます。ハーバード大学公衆衛生学部の大規模研究では一日50グラムの加工肉摂取による2型糖尿病のリスクが51%増加することが示されました。

血糖値のコントロールは大切ですが、治療のためだけに生きているわけではありません。ライフイベントや個々で優先したい事などあると思います。生活背景を考慮し話し合いながら治療の目標を設定していく事が、長く続けられるポイントです。福あーるには、福岡糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師が在籍しています。不安なことがありますれば、いつでもご相談ください。

福あーるには、福岡糖尿病療養指導士の資格を持つ看護師が在籍しています。

## 看護師からコメント



お問い合わせはコチラ

福あーるデイサービスセンター早良 TEL 092-235-2074

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良

TEL 092-821-0189

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21