

福あーる新聞

No.39
1月 松葉色号



あけまして

おめでとーございます



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いいたします。

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。

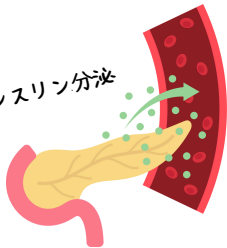
血糖値調節のメカニズム

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、これを感じ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せ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。

血糖値=血液中にあるブドウ糖の量



インスリン分泌



加工肉(ハム、ソーセージ)の深刻な影響

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り2型糖尿病のリスクが5-10%増加することが示されました。

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、摂る糖質の吸収を物理的に遅らせま
- 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」
- ⑦「酢」
- ⑧「オクラ」
- ⑨「シナモン」
- ⑩「アーモンド」

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 伊勢呂哲也

看護師からコメント

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。不安なことがあれば、いつでもご相談ください。



【住所が変わります】

福あーる訪問看護
リハビリステーション早良事務所
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
アニー重留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)

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(変更なし)
FAX 092-872-8080(変更なし)
福あーるケアプラン
センター早良
TEL 092-804-0809(変更なし)
FAX 092-804-0808(変更なし)

馬 2026 二文字に込める今年の抱負

うらよし NS	美体	やまだ PT	継続
くまがい NS	伴走	よしえ OT	温容
きしはら NS	休養	くろだ OT	健康
こみやじ NS	勉強	よしの OT	謳歌
ほり NS	研鑽	こうづま ST	貯筋
おた PT	尽力		
あらい PT	全通		
つるぞの PT	精進		

頑張ります



お問い合わせはコチラ

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 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目借家A-1

福あーるディ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

