

# 横山内科院内新聞

第15号  
1

平成二十二年二月二十二日の患者講習会の様子をお知らせします。今回は初めて日曜日に開催しました。

## 70歳以下の方のための糖尿病や肥満への考え方とメタボ対策とは！

○ 院長 横山宏樹

軽度の肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症の重複したメタボリックシンドロームの根底にあるのはインスリン抵抗性です。

腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上...  
メタボリックシンドロームとは？  
実は、インスリン抵抗性症候群です

このインスリン抵抗性に良くないのは、塩とたんぱく質です。糖尿病や、減量では過度の炭水化物制限や、血糖が上がりにくい指標である低G<sub>I</sub> グリセミックインデックス) 食品を勧めるダイエットがあります。これらはたんぱく質食品を主としており、不健康です。インスリン抵抗性を改善させるためには、塩分とたんぱく質を控える事が重要です。塩分とたんぱく質を減らさなければ、体重を落とせません。体重が増えれば増える程、薬は増えてしまいます。ぜひ、体重を落として薬を減らしましょう。24時間

蓄尿検査では、一日の塩分摂取量やたんぱく質摂取量を調べる事ができます。

## 減塩のすすめ

○ 管理栄養士 山下りさ  
塩分摂取量の目標は、男性が10g、女性が8g、高血圧症では6gです。たんぱく質の多い食品 魚、肉、卵、納豆、豆腐) を食べる時には、調味料として醤油、味噌などの塩分の使用量が増えます。また、ハム、ソーセージなどの加工食品も、塩分を含んでいるため、注意が必要です。



## 減塩のすすめ

- ・酢やしモン、すだちなどの酸味を利用する。
- ・わさびやこしょう、とうがらしなどの香辛料を利用する。
- ・しそなどの香味野菜を利用する。
- ・ソースや醤油は、料理に直接かけないで、小皿にとって少量つける様にする。

減塩食品の活用も有効です。濃い口醤油大さじ1杯に含まれる塩分は約2.7gですが、5%減塩醤油では0.8gと3分の1まで抑えられます。食品に表示される栄養成分表示から含まれる塩分量を計算することができます(裏面)。これを参考に、減塩に取り組みましょう。

**塩分量を計算してみましょう**  
**成分表示に書かれているNa(ナトリウム)から塩分相当量を計算できます**  
**塩分量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000**

**例**

栄養成分表(1袋(23g)当たり)	
エネルギー	87 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	5.9 g
炭水化物	2.1 g
ナトリウム	433 mg

当社分析結果

**ナトリウム433mg × 2.54 ÷ 1000 = 1.1**  
**→ 1袋当たり塩分1.1g**

〜**適度な運動で快適ライフ**〜

○ ジョيوفイットB-10  
 インストラクター  
 八木橋 大さん

糖尿病に有効な運動は、糖素を十分に取り入れる「有酸素運動」です。肥満解消、血圧低減にも効果があります。有酸素運動には、ウォーキング、ジョギング、自転車、水中ウォーキング、水泳などがあります。

目標とする運動の強さは、心拍数を算出する方法がありますが、おおよその感覚で構いません！普段運動をしていない人は「背中がじわ〜」と汗を感じる程度を目標にします。運動になれば、少々息は切れるものの隣の人と会話しながら運動できる程度にしましょう。



運動する時間は、食後1〜2時間後に、1日合計20〜30分。1週間に3回程度から始めましょう。

運動前に必ず準備運動をして下さい。足に違和感がないことを確認し、足のサイズにあったシューズをはいて下さい。服薬中には、運動による副作用(低血糖)にも気をつけ、主治医の先生にも相談しましょう。

**編集後記**

春が近づいてきました。みなさん、これからは外に出て、快適に運動を始めてみましょう。

第二十四回糖尿病講習会  
 平成二十二年六月  
 開催予定です  
 奮ってご参加ください

☆**食事講習会のごあんない**☆

当院では、毎月第4木曜日にバイキング形式の食事講習会を実施しています。バイキング料理は白飯、主菜3品、副菜4品を用意して、3ヵ月おきにメニューを変更しています。自分に見合ったカロリーはどれくらいなのかを一緒に計算してみましょう

参加希望の方は受付でお申し込みください