

みなみ赤塚クリニック通信 H21 秋号



フルーツの秋と糖尿病

食欲の秋になると果物の食べ過ぎで血糖コントロールが悪化してしまうケースをよく耳にします。

「果物は体に良い」と思い食べ過ぎてしまう人も多いですが果物に含まれる果糖は脂肪になりやすく、糖質が多いため、摂取量に気を付ける必要があります。

実験動物に大量の果物を与えると、2か月もすると内臓に脂肪がたまり、高中性脂肪血症・インスリン抵抗性・高血圧を呈し見事なメタボリック・シンドロームになったという報告があります。このように果物は「脂肪になりやすい」、太りやすい糖なのです。

「ご飯の量は少ないのにこんなに高血糖！」と驚く方が実は柿が好物で1日5個食べていたという笑えない話もあります。

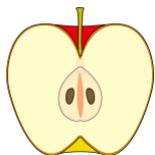
甘くておいしい果物は、魅力がいっぱいです。

しかし、**果物は1日1単位です。**

良好な血糖コントロールを目指す糖尿病患者さんにとって悩ましい秋です。どうぞ、適切な果物の量をしっかり守り上手に付き合ってください。

引用文献：月刊糖尿病ライフ **さかえ** 2015 10月号

1単位(80Kcal)の重量(皮や芯をとった重さ)



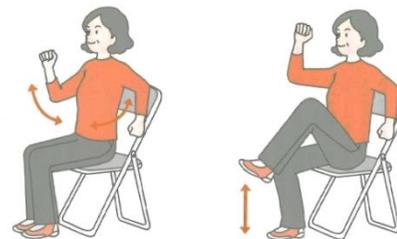
りんご 中1/2個(150g) キウイフルーツ 中1個半(200g) 柿 中1個(150g)

膝や腰が痛くて運動ができない！とお困りの方はいませんか？今回は椅子に座ったままでできる運動をご紹介します。

椅子を使って有酸素運動

実は椅子に座ったままでも有酸素運動は実施可能です。椅子に座った状態で腕ふりをしたり、そこに足踏みを加えたりするだけでも有酸素運動となります。足を揚げる高さは自由です。出来るだけ膝を高く上げることを意識しましょう。

注意点は膝や腰に痛みが生じない高さで速さで足踏みを行うことです。足踏みの動作は大腿筋や大腰筋を動かすので歩行に必要な筋肉を鍛えることもできます。



インフルエンザ予防接種始まりました

費用：4,000円 (12月末日まで) *市町村によって異なります。

- *自治体からの補助を受ける方は接種券等をお持ちください。(なお、補助を受けるには年齢等の条件があります)
- *その他、詳細はスタッフまでお尋ねください。