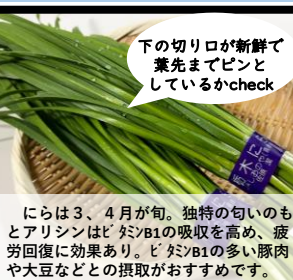


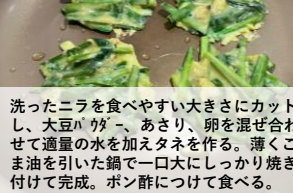
旬野菜をもっと手軽に
糖質OFFで 食べよう！
4コマレシピ
簡単・時短・糖質OFFで
野菜料理を一品足し！
「韭 にら」



にらは3、4月が旬。独特の匂いのもとアリシンはビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に効果あり。ビタミンB1の多い豚肉や大豆などとの摂取がおすすめです。



【材料 2人前】
にら 1/2束(約70g)
大豆パウダー 大さじ3
あさり水煮缶 1/2缶(汁ごと)
卵 1個 水 適量
ごま油 少量 ポン酢 小さじ2



一口大に焼くと
ポン酢につけやすい

洗ったにらを食べやすい大きさにカットし、大豆パウダー、あさり、卵を混ぜ合わせて適量の水を加えタネを作る。薄くごま油を引いた鍋で一口大にしっかり焼き付けて完成。ポン酢につけて食べる。

完成！ ポン酢はかけずに
つけ食べで減塩

—1人前—
熱量: 139kcal
炭水化物: 5.8g
(糖質: 2.3g)
たんぱく質: 14.2g
脂質: 6.7g
食塩相当量: 0.7g

公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け！

Instagram
follow us!

画像付きで
耳寄り情報を
配信中です！

皆さんは糖尿病の合併症と聞くとなんか怖い感じがしますか？今回は代表的な合併症、糖尿病性腎症についてお話したいと思います。

まずは腎臓の働きからお話します。腎臓は余分な水分や尿毒素を体外へ排出します。また、造血ホルモンや骨を作ります。そのため、腎臓が機能不全に陥ると、肺や心臓に水がたまったり、貧血になったり、最終的には透析治療を行わなければ生きがなくなってしまうのです。今、日本の透析患者のうち糖尿病が原因の患者さんは約4割で、透析導入原因の1位になっています。

さて、ご自身の腎臓の状態を把握するには尿中のアルブミン量(もしくは尿たんぱく)と尿中のクレアチニン量(尿たんぱく)から腎臓のダメージが分かります。eGFR(糸球体濾過率)は血中のクレアチニン量から計算できます。糸球体の機能が正常な糸球体と比べて、糖尿病により変化した糸球体は1度ダメージを受けると元には戻らない！

うまくなる過激なたんぱく質(アルブミン)が出ていってしまう。

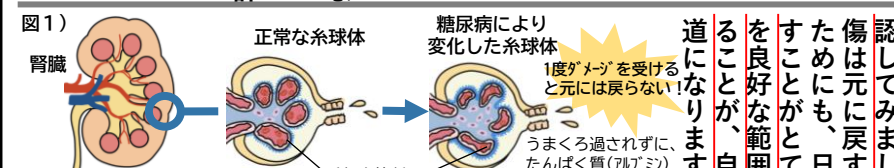


図2)

病期	尿アルブミン値	腎機能eGFR	腎臓の状態
第1期 (腎症前期)	30未満 (正常)	30以上	正常な状態
第2期 (早期腎症期)	30~299 (微量アルブミン尿)	30以上	腎臓はダメージを受けているが、まだ機能は保たれている状態
第3期 (顕性腎症期)	300以上(顕性アルブミン尿) または尿たんぱく0.5以上	30以上	腎臓はかなりのダメージを受けているが、まだ機能は保たれている状態
第4期 (腎不全期)	問わない	30未満	腎臓の機能が高度に低下している状態
第5期 (透析療法期)		透析療法中	生存のために透析治療を必要とする状態

「わたし」の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みと一緒にご紹介します。

H.Nさんの体重とHbA1cの推移

夜遅くに食べて直ぐ寝るのをやめた
昼食の外出を、選んで買うようにした
Youtubeのトレーニング動画から運動を始めた

ご来院
180cm
92kg
早期
空腹時
血糖150
7.8%
内服治療
(メト 13500mg)
食事指導
85kg
6.5%
2021年2月
82kg
5.9%
2022年2月

1日の間食の糖質量とカロリー

5g 150kcal
糖質 カロリー

どうしても時は口ガバ商品で
見つけてみる。夜は避けて
15時までにすませ、後は動く！

常備しておきたい食品
・トマト・セロリ・冷凍ブロッコリー・冷凍ほうれん草・ところてん・刺身こんにやく・もずく・納豆・豆腐・無調整豆乳・冷凍枝豆・蒸し大豆・高野豆腐・無糖ヨーグルト・ゆで卵・アボカド・サラダチキン・鯖缶・素焼きナッツ など...

間食というより補食！日頃不足しがちな栄養素を摂ろう。野菜や海藻類、たんぱく質(卵1~2個/日、肉、魚、大豆製品、乳製品200g/日)を。この場合も15時まで、塩分過多に気を付けて

間食と向き合うコツとポイント

間食は高血糖持続のリスク

間食すると、食後の血糖値を下げられないまま次の食事へ突入！HbA1cも下げられない

基本の食事は摂るが確認

× 欠食 単品食

間食の前に、きちんと3食、野菜もたんぱく質も摂った食事が摂れているか確認を

ストレスを解消する

- ・お風呂につかる、よく眠る
- ・温かいお茶や豆乳、白湯を飲む
- ・話しを聞いてもらう
- ・体を動かす・好きな香りをかく

ストレスは過食の敵！リラック最優先！自分の体と心を労わる日を作る夜は温かい飲み物がおススメ。

家に居ながら有酸素運動！踏み台昇降

テレビを見ながらOK

→有酸素運動は食後15~20分以内に始めて20分以上が食後の高血糖に大変有効です！

リビングのTV前に準備してあれば、食後はいつでも出来る！

10分
1分
左右各1回

高さは10~20cm

雑誌をまとめてか「テープ」でまとめてOK 滑らないようマットの上で◎

※幅は2冊分並べて留めるより安全。

院長コラム
あなたの腎臓(じんぞう)
大丈夫ですか？

と前述した通り腎臓は機能不全に陥ってしまっています。

また、糖尿病性腎症はステージ分類があり、ご自身の状態を図2では是非確認してみましょ。腎臓は1度受けた傷は元に戻ることができません。そのためにも、日々腎臓のダメージを減らすことがとても大切です。血糖・血圧を良好な範囲内に収め、減塩、禁煙することが、自らの腎臓を守る1番の近道になります。