

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！
「高血 レtas」



レtasは4～9月が旬。95%が水分で、残り5%はカリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養素です。100gあたり12kcalと低カロリーで低糖質なのも嬉しい！熱を加える場合は軽くさっと。



【材料 2人前】
レtas 1/2玉(約200g)
かつお節 5g
醤油 小さじ1
ごま油 2g
すりごま 2g



ピニール手袋をはめて 揉みこむと馴染みやすい



レtasのおかかナムル
完成！

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！

前回のコラムでは腎臓の状態を知ろうという事について書きました。腎臓が一度ダメージを受けると回復しにくい臓器であることから、今月号では腎臓のダメージをいかに減らすかについてお話ししたいと思います。

腎臓のダメージとして大きなものは【喫煙】 【高血糖】 【高血圧】 【過剰な塩分摂取】 【肥満】です。逆にこれらのダメージを軽減させるためには、①禁煙（副流煙を吸わない）②良好な血糖コントロール（HbA1cを6.9%以下）③良好な血圧コントロール（自宅血圧が125/75未満）④減塩（1日塩分摂取量6g未満）⑤体重のコントロール（BMI25未満/BMIは身長と体重から計算）⑥尿たんぱくを減らす特定の薬剤の使用（RAS系降圧薬・糖尿病薬のSGLT2阻害薬）⑦減たんぱく食（理想体重換算1kgあたり0.6～1.0g/kg）ただし減たんぱく食については、高齢者の場合、筋肉量不足による運動機能低下が懸念されるので実施するかは個別の判断となります。このように腎臓のダメージの軽減については複数の項目につき目標をクリアできているかのチェックが重要です。

院長コラム
あなたの腎臓(じんぞう)
大丈夫ですか？ その2

腎臓のダメージを減らすために	備考
①禁煙	副流煙も同じくダメージを受けるので注意
②良好な血糖コントロール	HbA1cを6.9%以下とする
③良好な血圧コントロール	自宅での血圧が125/75mmHg以下とする
④減塩	1日の食塩摂取量は6g未満とする
⑤体重のコントロール	BMI25未満 (BMI=体重kg÷身長m÷身長m)
⑥尿たんぱくを減らす特定の薬剤の使用	RAS系降圧薬・糖尿病薬のSGLT2阻害薬
⑦減たんぱく食	理想体重1kgあたり0.6～1.0g/kg

※⑦は高齢者の場合、筋肉量不足による運動機能低下が懸念されるので実施するかは医師による個別の判断

今現在腎臓のダメージを軽減しているかについては、前月号で示した尿中アルブミンまたは、尿たんぱく検査の数値が重要です。どうぞ今一度、ご自身の腎臓の状態についてご確認ください。

「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。

S.Uさんの体重とHbA1cの推移

2020年 9月 2021年 9月 2022年 2月 3月

2020年 9月: HbA1c 7.2%, 体重 52.9kg
2021年 9月: HbA1c 6.5%, 体重 56.3kg
2022年 2月: HbA1c 6.2%, 体重 55.2kg
2022年 3月: HbA1c 6.2%, 体重 51.6kg

取り組み: 毎日500mlの水分摂取、野菜不足の改善、内服治療(カサ #100mg)、食事指導

29歳女性。女性は日頃の運動不足や野菜不足、スポーツ飲料の常飲等がきっかけで健診でHbA1cが年々上がり、昨年9月に来院されました。内服治療と食事指導を開始。スポーツ飲料を止め、運動習慣をつけるために通勤中の歩数を増やしたり、

カラダに良いカモ?

飲んでみるカモ?

糖質を角砂糖に換算してみると...

- はちみつ黒酢ドリンク
- 乳酸菌飲料①
- 野菜ジュース
- 乳酸菌飲料②
- スポーツ飲料
- 乳酸菌飲料③

甘酒

飲み物から摂る糖質は、食べ物から摂る糖質に比べて何倍も体内に吸収されやすい。つまり血糖値が上がりやすいので要注意です！

体幹筋力UPの腹筋！

くるぶしタッチ

10回 慣れたら～20回

②腹筋に力を入れて頭を少し浮かせゆっくり起き上がる。

※反動をつけずに腹筋で起き上がることを意識する

①布団やマットの上で仰向けになり、両手を頭の上にあげる

腹筋キープ!