

## 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  
野菜料理を一品し！

### 「オクラ」

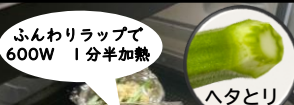


ヘタの切り口が白くみずみずしいものが◎

オクラの粘りには、水溶性の食物繊維やペクチンが多く、それらは血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を妨げる作用があります。また、排便を促す効果もあるため生活習慣病予防に◎な食材です。

【材料 2人前】

- オクラ 10本
- ピザ用シュレッドチーズ 30g
- 醤油 2g
- かつお節 2g



ふんわりラップで600W 1分半加熱  
ヘタとり

耐熱容器にヘタとりしたオクラを並べ、上からチーズをかけてレンジで加熱する。最後に醤油とかつお節をちらせば完成。

オクラのチーズおかか焼き

完成!

—1人前—  
熱量：95kcal  
炭水化物：5.7g  
(糖質：2.7g)  
たんぱく質：7.4g  
脂質：4.2g  
食塩相当量：1.0g

写真は1人前です

公式アカウント  
LINE@  
最新情報をお届け！

new Instagram  
follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です！

## 痛風発作の主な原因



尿酸は尿から排泄されるため、暑さで発汗が増え、脱水、尿量減少をきたし易い夏場には上昇する傾向があるため夏場では痛風発作が多いようです。

尿酸は尿から排泄されるため、暑さで発汗が増え、脱水、尿量減少をきたし易い夏場には上昇する傾向があるため夏場では痛風発作が多いようです。

尿酸は尿から排泄されるため、暑さで発汗が増え、脱水、尿量減少をきたし易い夏場には上昇する傾向があるため夏場では痛風発作が多いようです。

●痛風発作とは何か●  
原因は血中の尿酸値が高い事です。尿酸値7mg/dl以上が持続すると高尿酸血症となり、尿酸が体温で結晶化します。結晶は体内の低い場所に出来やすく、特に足の親指の付け根に沈着しやすいです。ストレス、激しい運動、尿酸値の急激な変動で沈着していた結晶が剥がれ落ちると激しい炎症が起こり、痛みを伴います。

●原因は血中の尿酸値が高い事です。尿酸値7mg/dl以上が持続すると高尿酸血症となり、尿酸が体温で結晶化します。結晶は体内の低い場所に出来やすく、特に足の親指の付け根に沈着しやすいです。ストレス、激しい運動、尿酸値の急激な変動で沈着していた結晶が剥がれ落ちると激しい炎症が起こり、痛みを伴います。

院長コラム  
風が吹いても痛い！  
痛風のおはなし

内服治療が勧められるのは、過去に痛風発作を起こした事がある方、尿酸値が9mg/dl以上の方、尿酸値が8mg/dl以上で糖尿病、高血圧などメタボリックシンドロームのある方です。起こると大変な痛風発作ですが、尿酸値6mg/dl以下を維持すると、徐々に尿酸血症が溶けたし、起こりにくくなる事が知られています。①～⑥を参考に、この夏をお過ごしください。

- ① 適正体重の維持
- ② 食事からプリン体を減らす
- ③ アルコールを減らす
- ④ 十分な水分摂取(1日2L目安)
- ⑤ 適度な運動は尿酸値を上げる(過度な運動は尿酸値を上げる)
- ⑥ ストレス解消

プリン体が多い・少ない食材

積極的に控えたい

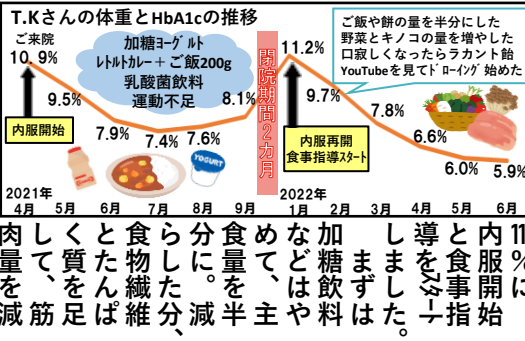
- 鶏レバー
- 豚レバー
- 干物
- カツオ
- エビ
- 牡蠣

積極的に摂りたい

- 大豆製品
- 野菜きのこ
- 蒟蒻
- 海藻
- 乳製品(1日200ml)
- 卵(1日1～2個)

## 『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HbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。



「わたし」の血糖コントロール

肉量を減らさない食事を。またドローイング腹筋を鍛える呼吸法を始めたりと、生活習慣を改善されました。内服のみの時よりEPAは大きく改善され、減薬もされました。『主食を半分にするだけでここまで変わる。体調もすくなく良くなりました。』主食量を変えて、EPAを改善された良い例でした。

主食を半分にするだけでここまで変わる。体調もすくなく良くなりました。『主食量を変えて、EPAを改善された良い例でした。』

肩関節の柔軟性をUP  
上腕振り下ろし

30秒 慣れたら1分

テンポよくスピーディーに

軽く足は開いておく

ひじは直角に曲げ、固定した状態で前後を大きく前後に振ろう！

## 意外と難しい『噛む』コツ

- ・『いつもより10回多く噛む』意識を
- ・どんぶりより定食を選ぶ(骨付き魚など◎)
- ・一口大よりも大きく食材を切る
- ・柔らかくなるまで火を通し過ぎない
- ・食事の時間をゆったり確保する

