

**賢い間食を 高たんぱく**  
**糖質OFF 考えよう!**  
**4コマレシピ**  
どうしてもの時に!  
糖質5g、150kcal以内の間食レシピ  
**お豆腐トリュフ**

1個150gは1/2丁  
3個パックで100円  
切るのもうれしい

大豆製品代表のお豆腐。良いたんぱく源でボリュームがあるのに低カロリーな優秀食材。今回は絹ごし豆腐の滑らかな食感を活かしてトリュフにアレンジ。チョコが食べたけれど糖質が気になる方にも混ぜるだけの簡単お勧めレシピです。

【材料 2人前 小さめ一口大8個】

絹ごし豆腐 50g  
カットS顆粒 大さじ3  
純ココア(ビュアココア) 約30g  
ラム酒(お好みで) 2~3滴



2本のスプーンで丸めよう

絹ごし豆腐は滑らかになるよう泡立て器などでペースト状にする。そこにラカントをすり混ぜ、純ココアを20g程度入れる。まごめられるくらいの硬さまでココアを入れ、ラム酒も混ぜる。丸くまとめて残りのココアをまぶせば完成。



**院長コラム**  
**5類後はどうなる?**  
症例編

きたる5月8日新型コロナウイルス感染症は5類感染症となり、百年に一度クラスの新規感染症は一つの節目を迎える事になります。この3年間マスクの品薄、緊急事態宣言など平素とは大きく異なる生活をする事もありました。これから新型コロナウイルスにかかった場合のシミュレーションを架空の会社員、三鷹花子さんを主人公に考えてみましょう。

ある日花子さんの夫に喉の痛み、38度の発熱がありました。東京でどのくらい新型コロナウイルス感染が流行しているかはわかりません。【5類移行後は毎日の陽性者数の報告がなくなり、市販の新型コロナウイルス抗原検査を行ったところ陽性でした。熱はあるものの、体調は悪くなく会社と相談して市販の解熱薬を飲みながら5日間会社を休む事になりました。【感染症法による7日間の自宅療養の要請はなくなり、今後は個人の判断、会社との相談となります。5日間の療養が推奨されます。】花子さん自身は従来でいうところの濃厚接触者にあたりませんが、マスクを着用しながら仕事にそのまま出社してしまいました。【濃厚接触者の特定、および行動の自粛は求められなくなり、夫の発熱から2日遅れて今度は花子さんも39度の発熱と喉の痛み、咳があり、市販の抗原検査キットで検査を行いました。結果は陰性でした。抗原検査キットでは偽陰性が多いと聞いていたので医療機関でPCR検査を受ける事にしました。【抗原検査は陽性なら信頼できるが、陰性は陰性とは限らない】近隣の内科に電話をかけ、発熱がある旨を伝えると発熱の診察は予約制との事で予約を取り受診しました。PCR検査の結果は陽性。花子さんには高血圧の基礎疾患もありましたが、肥満、喫煙もなく血圧のコントロールも良好だった事もあり、新型コロナウイルスのための抗ウイルス薬は用いず解熱薬と咳止めの処方を受け、自宅で療養する事になりました。

【PCR検査の公費負担は終了。自己負担が発生します】発熱開始から3日目には解熱、会社と相談して発熱から6日目から出社することになりました。以前と異なる点がいくつかあります。【赤字参照】5月8日以降の参考にしてみてください。

**5月8日以降**  
**コロナに感染した**  
**場合のシミュレーション**  
**してみました!**

「夫が料理を作るようになり、外食が減って、うどんなどの主食を減らしたことが良かったと思います。食のコントロールによってご飯や麺の量が減り、体重もHbA1cも同時に改善された良い例でした。」

「夫が料理を作るようになり、外食が減って、うどんなどの主食を減らしたことが良かったと思います。食のコントロールによってご飯や麺の量が減り、体重もHbA1cも同時に改善された良い例でした。」

## 『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コメントと一緒に紹介します。

N.Mさんの体重とHbA1cの推移

年月	HbA1c (%)	体重 (kg)	身長 (cm)
2022年12月	7.9%	69.8kg	163cm
2023年1月	8.1%	69.2kg	69.8kg
2月	7.1%	68.1kg	68.1kg
3月	6.2%	65.8kg	65.8kg
4月	5.9%	65.4kg	65.4kg

GLP-1導入  
GLP-1導入後、おかずや野菜中心にした。果物は適量にし、主食量を半分にした。日頃から歩くように心がけた。

外食や果物が多い運動不足

2022年12月 2023年1月 2月 3月 4月

「わたし」の血糖コントロール  
おかしな野菜や中食の量を減らし、お粥や野菜中心の食事内容に大きく変えた。朝食も運動不足に解消した。朝から歩く

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!

## 体内時計をリセットさせる

身体の機能は1日約24時間のリズムを刻んでいます。これが狂うと**肥満・糖尿病・心臓病・がん・サルコペニア**などのリスクが高まることが報告されています。体内時計をリセットするなら**朝時間が大切!**ポイントを押さえよう!

夏に向けて振袖肉を撃退!  
二の腕ストレッチ

腕立てが苦手な人にも取り組みやすい!

①合掌して腕を斜め上に伸ばす

②そのまま後方に肘を伸ばしきる。しばらくキープし、①②をくりかえす

30回

夕食後の間食は控える

夕食

夕方以降のカフェイン摂取は控える

就寝時間は夕食後、時間をおくこと

朝食

朝日を浴びて、適量の炭水化物とたんぱく質の摂取が◎!