

賢い間食を 低カロリー
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
きな粉蒸しパン

最近、たんぱく質強化されたものも
高たんぱくきなこ
きな粉は炒った大豆を粉にしたもの。香ばしい風味で、たんぱく質はもちろん、鉄やカルシウムも豊富です。また大豆たんぱく特有の高コレステロールや動脈硬化改善なども期待できる。

【材料 2人前】
★きな粉 大さじ2
★おからパウダー 大さじ2
★ラカントS顆粒 大さじ1

豆乳 大さじ3
卵 1個
米油（匂いのないもの） 大さじ1
ベネグバウダー 小さじ1/2

ダマなくよく混ぜる！
600W2分半～3分

★を全て混ぜ合わせ、豆乳を2～3回に分けて混ぜ合わせる。卵、油、ベネグバウダーの順で混ぜ、耐熱容器に移す。ラップをかけ、湯桶で10箇所程度穴をあけて加熱する。容器から取り出し完成。

完成!

—1人前—
熱量：154kcal
炭水化物：6.0g
(糖質：2.1g)
たんぱく質：8.5g
脂質：10.8g
食塩相当量：0.1g

写真は1人前で

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！

主膵管拡張
主膵管とは膵液膵臓が作る各種消化酵素が流れる管が通る管です。腫瘍などがあり、どこかで流れが滞ると主膵管の拡張が認められます。そのため、主膵管の拡張は腫瘍などないかを疑うきっかけとなります。

膵嚢胞
嚢胞とは液体が貯留した袋状の構造物で、特に害はありません。ただし膵嚢胞が認められた場合膵臓癌の発症リスクが上がる事が知られており、1年で約1%の発症リスクと言われています。そのため、膵嚢胞が認められた方は定期的なCT、MRI検査で膵臓癌を発症していないか確認する事が勧められます。

膵臓・すい臓
膵臓は背中に近い部分で他の臓器に隠れておりエコーでは1/3、1/2程度しか見ることができません。しかし、その限られた範囲内でも有益な所見があり、確認しておきましょう。

院長コラム
検査でどんな事がわかるか
〜腹部エコー(すい臓、膵臓)編〜

腎臓
腎臓はエコーでは一部しか認められませんが、その一部で膵臓癌が確認されることもあります。

腎細胞癌
腎臓に出来る悪性腫瘍で、エコーでは白っぽく見えることもあれば黒っぽく見える事もあります。良性のでも腫瘍である、腎血管筋脂肪腫との区別が難しいケースもあり、血流は豊富か、内部は均一か、形は整っているかといったところをチェックします。

水腎症
腎臓で作られた尿は尿管という管を通ります。その途中に尿管結石や腫瘍など流れを遮るものがあると、尿管の拡張が認められ腎臓の部分まで拡張します。それが水腎症で、尿管結石、癌などないか疑うきっかけとなります。

腎嚢胞
腎臓に出来る液体が貯留した袋状の構造物で無害です。ただしあまりにも大きい場合臓器を圧迫して害がでる事があり、手術が必要な事があります。

今号では腹部エコーでよく見られる所見第2弾として、膵臓、腎臓をご紹介致しました。普段あまり気にしない臓器ではありますが、健診などで手元のエコーの結果をお持ちの方は改めて見てみてください。

『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コメントと一緒に紹介します。

S.Yさんの体重とHbA1cの推移

月	体重 (kg)	HbA1c (%)
2023年7月	65.5	10.9%
8月	61.6	8.2%
9月	60.1	6.7%
10月	59.1	6.1%

加糖飲料を一切やめた
白米から雑穀米にし、キャベツの千切りに置き換えるなどして指示量内に、1日1～2回の間食習慣を無くした

内服開始 食事指導
加糖飲料や菓子パンゼリーなど間食が多い

米から雑穀、家族みんなで主食を食べて、主食を減らすなど、協力的に糖質カットをサポートしていただきました。『自分は全然健診を受けていなかったのですが、毎年の健診を受診が大事だと感じました。』内服と食事内容を変えて、家族の協力のもと、体重・血糖値が共に改善された良い例でした。

肝臓をもっと知れば痩せられる？!
人体最大の臓器でもある『肝臓』実は人体で最も脂肪がつきやすい臓器でもあります。つきすぎると、機能が低下して代謝が落ちて痩せにくい身体に…。検査値を確認して、自分の肝機能をチェックしてみよう。

肝臓の採血検査の理想値

ALT	5～16IU/L	糖質の摂り過ぎによって肝細胞に異常が発生すると最初に増えていきます。基準値内でも20を超えたら脂肪肝を疑いましょう。
AST	5～16IU/L	肝細胞が壊されると放出される肝酵素。ALTより高ければお酒の飲みすぎ。低ければ糖質の摂り過ぎです。
γ-GTP	男性:10～50IU/L 女性:10～30IU/L	アルコール性肝障害、糖質の摂り過ぎやストレスによって肝臓や胆道に異常があると上昇します。

糖質とアルコールの量がポイントなのかも…

腰痛改善！
チャイルドポーズ
60秒キープ
前につっくり倒す
背筋を伸ばす
ひざは開かない

肌寒くなると腰痛悪化やぎっくり腰を誘発しやすい。だからこそ今ストレッチ！