

げんき通信

食事と血糖のお話

みなさん、11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界糖尿病デーとは、誰もが糖尿病について正しい知識を持ち、日頃の予防や適切な治療で合併症の進行を防げるように、2006年に国連で制定されました。カロリーを考慮したバランスのよい糖尿病食は、最も理想的な健康食だと言われています。生活習慣病を予防するために、今回は「食事」について見直してみましょ。



バランスのよい糖尿病食は最も理想的な健康食ですね。



〈木原店:薬剤師/えぐち〉

になるので、この糖化を防ぐためにも、血糖値を上げない工夫が大切です。

GI(グリセミック指数)とは

糖質はいろいろな食品に含まれています。その食品によって、体内に吸収されるスピードが違います。GI(グリセミック指数)とは、その食品がどれだけ食後の血糖値を上げるかという指標ですが、このGI値が低いほど、食後の血糖値上昇が穏やかです。低GI食品には、牛乳、豆類、未精製の穀物(玄米・全粒粉のパンなど)、果物類(りんご、オレンジ、グレープフルーツなど)があります。この低GI食品は腹もちがいいのが特徴です。ついつい間食しがちな方も、この低GI食品をうまく利用して、カロリーオーバーを防ぎましょ。朝食を抜いたあとの昼夜のためめ食いは食べ過ぎのもとです。また長い空腹時間は次の食事の消化吸収を盛んにするので、かえって肥満の原因となります。気をつけてください。

めにインスリンが働くのですが、この時、膵臓からのインスリンの分泌が悪いと、高血糖状態が続くこととなります。また空腹時と食後の血糖値の差が大きすぎると、血管がだんだんもろくなり、動脈硬化から脳卒中などを起しやすくなります。これを防ぐために、まず食物繊維の多い食品から先に食べることをおすすめします。食物繊維は野菜、海藻、きのこに多く含まれていて、食後の血糖値上昇をゆるやかにしてくれます。「酸化」という言葉はよく耳にしますが、「糖化」という言葉は耳慣れないかと思いますが、「糖化」が体のさびならは、「糖化」は体の焦げと言えます。食事で摂取した糖が体内のたんぱく質と結びつくと、動脈硬化の原因

C O L U M N

げんきコラム

よく効く薬があります!

いろいろありますヨ



薬局では『薬局製剤』という薬をつくって販売することができます。くぼ薬局では、風邪の時の感冒剤(2種類)、咳・痰がづらい時の鎮咳剤、便秘薬、乾燥肌用の保湿クリームなどが人気です。ちょっと不調だけど受診するほどではない、家庭の常備薬として置いておきたい、そんな方におすすめです。ぜひ一度お試しください。店頭で薬剤師がご説明します。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777