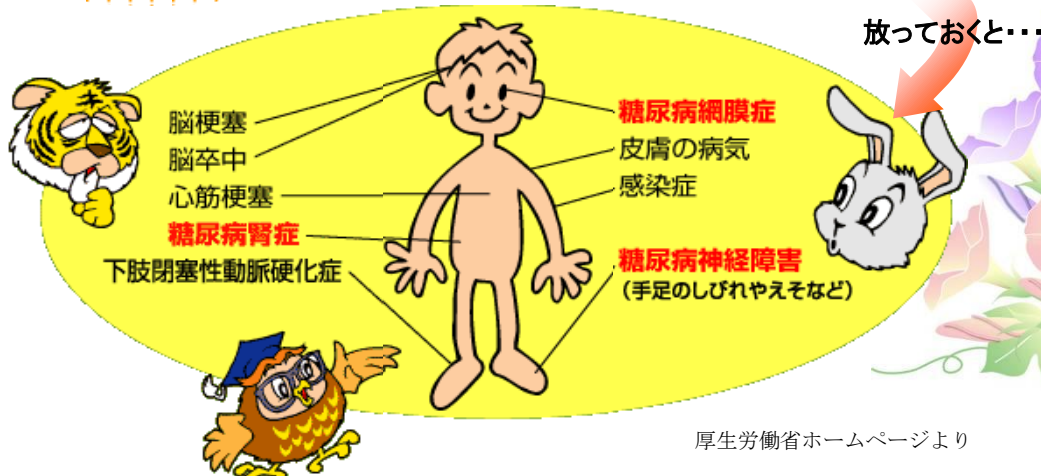


糖尿病と合併症

特定健診(特定健康診査)で血糖値が高いと指摘された人は、今後、生活習慣を見直さないと糖尿病になる危険性があります。糖尿病とは、血液中の糖濃度が、高い状態が続き、合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

- ・食べすぎ
- ・運動不足
- ・お酒の飲みすぎ 等

- ・空腹時血糖 126mg/dl 以上
- ・75gのブドウ糖を飲んだ2時間後の血糖値が 200mg/dl 以上
- ・随時血糖 200mg/dl 以上
- ・HbA1c(国際標準値)6.5%以上



来月の栄養だよりでは、糖尿病になりにくい生活習慣についてみていきましょう。

2012年 7月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今が旬の食材

オレンジ



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

インシトールを多く含むオレンジ。二日酔いや便秘にはオレンジジュースがおすすです。特に、便秘の時は、ヨーグルトと食べ合わせると効果的。ただし、果糖という糖分も含まれているので、食べすぎには注意が必要です。

インシトールとは?
ビタミン様物質の一種で、抗脂肪肝ビタミンとも呼ばれます。脂質の代謝をよくして、動脈硬化など、血管のトラブルに強いといわれています。

簡単レシピ紹介

フルーツ寒(5人分)

粉寒天	4g
水	210g
ポンジュース	100g
砂糖	50g
フルーツ	合わせて 100g
(オレンジやキウイ等)	

★ 作り方 ★

- ① 鍋に粉寒天、水を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。完全に溶けたら砂糖とポンジュースを加え、バットに流し入れる(泡があればすくい取っておく)。
- ② 50℃くらいに冷えてから、フルーツを彩りよく入れる。
- ③ 冷たく冷やして切り分け、器に盛る。



寒天液が熱いうちにクエン酸を含む果物を入れると寒天の凝固力が無くなるので、必ず冷やしてから入れましょう。