

糖尿病の改善・予防

糖尿病の方は、健康な人よりも細菌感染への抵抗力が低下するため、歯周病になりやすいといわれています。また、逆に歯周病が糖尿病を悪化させる要因のひとつであることもわかってきました。

糖尿病の治療の基本は、「食事」と「運動」のコントロールです。

歯周病が進行すると、しっかり噛めなくなり、軟らかいものばかりを食べることになります。

このような食品には、血糖値を急激に上げやすい、ブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が含まれていることも多く、血糖値のコントロールに支障をきたすこととなります。

また、しっかり噛む食品には、糖尿病の方におすすめの「食物繊維」が含まれているものが多く、歯周病になってしっかり噛めなくなることで、この「食物繊維」の摂取量も減ってしまう可能性があります。

糖尿病と歯周病は相互関係があるため、糖尿病になった人は歯周病のケアも、歯周病になった人は糖尿病のケアも同時に行う必要があるようです。実際、歯周病を治療することにより、糖尿病が改善されたという報告もあります。

糖尿病は「自分には関係ない」

と考えている方もいらっしゃると思いますが、糖尿病一歩前の状態である「糖尿病予備軍」の方はかなり多くいると思われま。糖尿病は一度なってしまうと治りませんが、「糖尿病予備軍」ならまだ間に合います！！

今月号では糖尿病の改善・予防についてお話いたします。



白玉だんごマーマレードソース添え

作り方

- ① 白玉粉に水を少しづつ加え、なめらかに練る。
- ② 湯を煮たて、①を小さく丸めて落とし入れる。浮いてきたら、一呼吸おいて冷水に取る。
- ③ マーマレードに湯を加えてのばし、冷やしておく。
- ④ ②の水気を切って器に盛り付け、③をかける。

材料（2人分）

- 白玉粉・・・40g
- 水・・・大さじ3
- マーマレード・・・大さじ2
- ゆるま湯・・・大さじ3



エネルギー：101kcal 糖質：72.6g 脂質：0.2g

（今回は白玉粉でこねこねして団子を作るのではなく、ものすごく簡単！！

なんちゃって白玉だんごも作りました♪

作り方

1. うどんは袋に入ったままの状態、指で潰したり握って、形が無くなるまでよく揉む。
2. うどんの面影が無くなり、なめらかになったら、袋から出して、砂糖を小さじ1杯、牛乳を大さじ1杯入れてなじむまで練る。
3. 少し濡らした手で仕上げる。生地を一口大にちぎって丸める。
4. マーマレードにお湯を加えてのばし、冷やしておく。
5. 白玉だんごを器に盛り付け、4をかける。

材料

- 袋入り茹でうどん 1袋
- 砂糖 小さじ1
- 牛乳 大さじ1
- マーマレード 大さじ2
- ゆるま湯 大さじ3



うどんが簡単においしいおやつになっちゃいました♪

黙って出したらみんな騙されちゃう、びっくりな白玉だんご♪

まいたけとひじきの中華煮

材料（2人分）

- まいたけ・・・150g
- ひじき・・・10g
- にんじん・・・100g
- ほたて貝柱（水煮缶）・・・40g
- 湯・・・3/4カップ
- チキンブイヨン・・・1/4個

作り方

- ① まいたけは石づきを切り、ほぐす。
- ② にんじんは小さめの乱切りにする。
- ③ ひじきはサッと水洗いし、水につけて戻す。
- ④ 鍋に分量の湯を入れ、ブイヨンを崩し入れる。Aを加え、ほたてを缶汁ごと加え、ほぐす。②、③を加え中火で7～8分煮る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなったら、①を加え、ときどき混ぜながら、汁けがなくなるまで煮て出来上がり。

- A カキ油 小さじ1/2
- こしょう 少々
- んにく（すりおろし） 少々



お食事について
お話いたします！



規則正しい生活をする → 肝臓の糖代謝を促し、インスリンが効きにくくなるのを防ぎます。

緑黄色野菜を摂る → 緑色の葉物野菜には抗酸化物質とマグネシウムが豊富に入っているため、糖尿病のリスクを減らさせます。

甘い物、脂っぽい食事を避ける → 太りやすい食品なので、食べ過ぎに気をつけましょう。

食物繊維を含む食品 → 肝臓から腸に分泌される「胆汁酸」の排出で、肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームの改善が期待できます。

他にも薄味にし、ゆっくり噛んで食事することになり、満足感を得ることができます。

運動のポイント！

- ① 準備運動・整理運動を心がけましょう
- ② 軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やしましょう
- ③ 体調に合わせ、無理をしないようにしましょう
- ④ なるべく毎日できる運動を選びましょう
- ⑤ ゴルフ、テニスなどゲーム性のあるスポーツもオススメです！
- ⑥ 楽しむことが長く続けるのがヒケツです！

運動もとても大事！



- ウォーキング
- ストレッチ
- 軽いジョギング（スロージョギング）
- サイクリング

などの有酸素運動をとり入れてみましょう！

睡眠が大事！

睡眠不足になると、健康に様々な悪影響があります。

睡眠不足が全ての原因とは言えませんが睡眠不足をもたらす生活習慣によって太りやすくなり**肥満**の原因となったり、**糖尿病**などの**生活習慣病**のリスクが高まることが考えられます。睡眠時間を毎日6時間、あるいはいつもより1時間でも多く睡眠をとった場合は、**インスリン抵抗性が9%改善**されるそうです。

前号に載せましたが歯周病を改善することにより、糖尿病が改善・予防されます。

是非、戸田歯科医院にご相談下さい！



豆知識★

摂取する脂肪のカロリーですが、栄養学では脂肪1gは9キロカロリーで計算します。

体の脂肪には約20%の水分が含まれていますので実際はその80%、すなわち脂肪1グラムは7キロカロリーで燃焼させることができます。

いずれにしても、脂肪1gを減らすだけで7kcal必要なわけですから、運動での減量にはかなりの努力が必要です。1キロの脂肪を落とすためには7000kcal必要なわけで、運動だけで痩せるのは非常に難しいのがわかります。

摂取したカロリーよりも消費したカロリーの方が7000kcal多くなければ1キロ痩せないということです。運動と消費カロリーを見て分かるように7000kcalを運動で消費するのはかなり大変です。しかし、毎日少しづつ消費するカロリーを増やす、または摂取するカロリーを抑えることができれば体脂肪を燃焼させることができるわけです。

太ってから痩せるのは大変なことなので日頃から摂取カロリーと消費カロリーを意識して生活することが大切です。