

血糖コントロールは、“胃腸力”がカギ 「10月8日は、糖をはかる日 クッキングセミナー」を開催しました!!

10月29日(日)、東京都中央区で「10月8日は、糖をはかる日 クッキングセミナー」—美味しく楽しく血糖値に気を付ける!! 食事のコツが開催されました(共催: Eatreat 株式会社、「10月8日は、糖をはかる日」、協力: アボットジャパン株式会社、材料提供: 食ライフデザイン株式会社、株式会社マルハチ村松、幸南食糧株式会社)。

会場には、インスリン治療中で血糖自己測定(SMBG)を普段から行っている糖尿病患者さんが集まり、血糖変動の捉え方や食事のコツについてのセミナーを受講、また、目の前で講師が調理した昼食を全員でいただきました。食前と食後2回、普段使用している血糖モニタリング機器【血糖自己測定器、Sensor Augmented Pump(SAP)、FreeStyle リブレ(FGM)】により各自の血糖変動を確かめる機会も設けられ、実践的な内容に参加者は熱心に耳を傾けていました。

詳しくは、糖尿病ネットワーク www.dm-net.co.jp をご覧ください。

■「血糖コントロールは、“胃腸力”がカギ

糖をはかる日クッキングセミナー(1)

>> <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2017/027516.php>

■「おいしくてためになる!! 血糖コントロール食レシピ、Q&A

糖をはかる日クッキングセミナー(2)

>> <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2017/027517.php>

■糖尿病ネットワークの Facebook

>> <https://www.facebook.com/DiabetesNetwork.JP/>

講師:

國枝 加誉 先生

管理栄養士、健康食育シニアマスター、一汁一菜研究家。岩崎内科クリニック・栄養指導担当。日本健康食育協会監修「健康食育マスター講座」講師。日本野菜ソムリエ協会認定講師。オリーブオイルソムリエ協会講師。

國枝先生のHP「食ごと帳」<http://shokugoto.jp/>

金子 あきこ 先生

管理栄養士、健康食育シニアマスター。節約美容料理研究家。著書に『ショウガ甘酒 食べる健康法』(日本文芸社)。

公式ブログ

「管理栄養士・節約美容料理研究家 金子あきこのキラキラレシピ」

<https://ameblo.jp/aiaiwiwiruru/>



國枝 加誉 先生によるセミナー「美味しく楽しく血糖値に気を付ける!! 食事のコツ」では、食に関して忘れがちなポイントがわかりやすく紹介された



会場では、昼食前後に各人が普段使用している測定機器を用いた血糖測定が行われた

【セミナー内容は次ページ以降をご覧ください!!】

<美味しく楽しく血糖値に気を付ける!!食事のコツ> 國枝 加譽 先生

見過ごされがちな“消化吸収”と“代謝メカニズム”

私自身、高校2年生のときに2型糖尿病と診断され、自己分泌が少ないため長らくインスリン強化療法を続けています。仕事では主に、管理栄養士として糖尿病内科のクリニックで食相談（外来栄養指導）を担当しています。患者であり医療スタッフでもある私は、糖尿病の発症・重症化どちらの予防も推進する中で、食事が非常に重要であると日々痛感しています。

血糖変動の要因として非常に大切にもかかわらず、見過ごされがちなポイントのひとつは「消化吸収（胃腸の状態）」です。食べ物は口に入れて終わりではなく、胃腸がきちんと働いてこそ必要な栄養素を摂り込むことができます。血糖の乱高下を繰り返している方はとくに、自律神経が乱れやすくなり胃腸障害を併発している場合があります。消化吸収のタイミングがずれると、血糖変動も影響を受けてインスリン製剤や経口薬の効き方とずれ、高血糖や低血糖を招くこともあります。

もうひとつ、見過ごされがちなことは食べたものを消化吸収した後の代謝メカニズムです。摂り込んだ栄養素がエネルギーや必要なものに作り変えられていく「代謝の流れ」がうまくいっていない人も非常に多く、エネルギーや成分の量にこだわるより、代謝力を上げることも重要です。

元気を保つ5つの力～燃焼力・代謝力・排出力・胃腸力・食選力

糖尿病の方もそうでない方も、食と体の基本は同じ。基本を整えたいうえで、血糖への配慮を行うことが重要です。胃腸と血管を丈夫に保ち自律神経を整えるために大切な食と体の基本を、5つの力で考えてみましょう。

■**燃焼力**：摂取エネルギーを極端に減らしすぎると、新陳代謝が鈍り、体温も下がります。燃焼力を下げないためには、①エネルギーとして使われやすい炭水化物を摂取エネルギーの半分以上摂る（ただし血糖を上げにくい精製度の低い穀物を選ぶ）、②脂質は全体の1/4以下（25%以下）とし飽和脂肪酸は少な目に、の2点に留意いただければと思います。

■**代謝力**：摂取したエネルギーをきちんと利用できるように、ビタミンやミネラルの摂取を増やすことを意識してみてください。とくに、ミネラルの中でもマグネシウムが重要です。様々な代謝に関わる酵素の材料であり、不足すると代謝機能が鈍ると言われています。マグネシウムが比較的多く含まれる大豆製品、魚類、海藻類などは和食だと取り入れやすいのですが、食の欧米化とともにこれらの食品を摂取する機会が減り、マグネシウムは不足しやすくなっています。

■**排出力**：食物繊維が不足すると老廃物が排出されにくくなり、代謝を鈍らせます。最近、腸内環境に注目が集まっていますが、自律神経やメンタル、免疫機能とも密接なかかわりがあります。食物繊維に注目して排出力を高め、腸内をきれいに保っておくことが非常に重要です。

■**胃腸力**：胃腸は冷えに弱く、ほぼ筋肉でできているので、温めてよく動かすことが大切です。朝食が冷たいものだけになっていないか、流し込むだけの食事になっていないかをチェックしてみましょう。健康な消化管にとって、食物繊維が豊富な食品はしっかりと胃腸を動かす“ダンベル”のようなものです。

また、食事では胃腸に負担をかけないよう、よく噛むことも大切です。普段の食事でも汁もののほかに、水やお茶などの液体と一緒に食事を摂らないと喉が詰まるという方は、咀嚼が足りず唾液が不足している可能性大。唾液がしっかり出ると口中調味がしやすくなり、美味しく塩分を控えることができます。ポリポリ、シャキシャキ等、音がする食品を活かし、自然に咀嚼を増やしましょう。

■**食選力**：ここまでの4つの力をうまく働かせるために重要なのが、どんなものを食べるかという食選力と、どう食べるかという食べ方です。また、“ええ加減、ええ塩梅”に長く続けて実践できるように、心身を作る「日常食」と楽しむための「非日常食」に分けて考えましょう。自宅で食べる日常食はなるべく胃腸を動かせる内容かどうかを意識し、楽しむための非日常食は思い切り楽しんでください。非日常食の頻度が増えてきたら日常食を増やし、メリハリをつければ大丈夫です。

“糖質の種類”と“脂質の有無”に着目する

糖質の中でも、砂糖やブドウ糖のような単純糖質は、早く消化吸収されるので血糖が上がりやすく、米、餅な

どの複合糖質はゆっくり消化されて血糖になります。また蕎麦やパスタはたんぱく質も比較的多く含むので、食後血糖のピークは少し後にずれます。

ただし、複合糖質でも精製度が高くなるとGI値（食後血糖値の上昇度の指標）は高くなります。玄米は胃腸に負担がかかりやすいため、胃腸が弱い方や小さなお子さん、ご年配の方には向きません。そこで、主食におすすめているのは、分づき米か白米に雑穀をたっぷり入れてビタミン・ミネラル・食物繊維を補う方法です。

まとめ：より良い血糖変動のために

食と体の基本となる5つの力を土台に、血糖の乱高下を防ぐためのポイントとして、糖質の種類や脂質の有無、食物繊維やマグネシウムについてお話してきました。食事は毎日続きます。自分の心身を整えるチャンスだと思って、楽しみながら続ける、今日がだめなら明日、というくらいの“ええ塩梅”で続けていきましょう。

このセミナーのより詳しい内容は、糖尿病ネットワーク www.dm-net.co.jp をご覧ください!!

■「血糖コントロールは、“胃腸力”がカギ糖をはかる日クッキングセミナー（1）」

>> <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2017/027516.php>

■「おいしくてためになる!! 血糖コントロール食レシピ、Q&A 糖をはかる日クッキングセミナー（2）」

>> <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2017/027517.php>

<血糖コントロールに配慮したレシピ> 金子 あきこ 先生

※栄養価【1人分】：エネルギー：527kcal たんぱく質：21.3g 脂質：16.1g 糖質：72.8g（うち、雑穀米150g：糖質55g） 食物繊維：8.4g 食塩：2.0g 3大栄養素エネルギー構成比率（PFC比）=15：27：58

鶏肉の塩麹焼き～スパイス添え～

【材料（2人分）】

鶏もも肉：120g、塩麹：小さじ2、オリーブオイル：小さじ1/4、リーフレタス：1枚、お好みスパイス：山椒、カレー粉、七味、チリペッパー、黒こしょう 各少々

- ①鶏もも肉は6等分にカットし、塩麹を揉みこみ一晩漬けておく
- ②熱したフライパンに油をひき、中火で鶏肉の皮目から焼いていく。焼き色がついたら裏返し火をやや弱め蓋をして4分焼く
- ③器に盛り付ける ④お好みのスパイスをかけて食べる



アイランドキッチンでは、金子先生による調理のコツ実演も

凍りこんにゃくの白和え

【材料（2人分）】

絹豆腐：1/8丁、こんにゃく：30g、ほうれん草：1株、舞茸：1/10株、人参：10g、練りごま：小さじ2、だし汁：大さじ3、醤油：小さじ1/2、本みりん：小さじ1/2

【下準備】

- ・こんにゃくは3mm厚のたんざくに切り、さらに3等分にする。
- ・アルミのバットに並べ一晩冷凍庫に入れる。
- ・使用する前に解凍し、キッチンペーパーで水分を十分にふき取る

- ①豆腐は沸騰した湯に入れ5分煮て冷ます
- ②ほうれん草は2cmのざく切り、舞茸は手でほぐし、人参は1cm幅のたんざく切りにする
- ③②を沸騰した湯でさっとゆで水気を切り冷ます
- ④だし汁、醤油、みりんを合わせてこんにゃくをさっと煮たら、③を合わせ冷ます
- ⑤豆腐をくずし、練りごまをよく混ぜ④と合わせる



切干大根のマスタードサラダ

【材料（2人分）】

切干大根：12g、りんご：20g、きくらげ：1g

ドレッシング 粒マスタード：小さじ1、酢：小さじ1、オリーブオイル：小さじ1、塩：小さじ1/8、こしょう少々

【下準備】

切干大根ときくらげはゴミを取り除いたら水で戻し、よく洗う

- ①切干大根はざく切り、きくらげは固い部分を取り除きざく切りにする。りんごは皮付きのまま1/8に切り、スライスし塩水につける
- ②ドレッシングを作る
- ③①と②を合わせる

味噌汁

【材料（2人分）】

ごぼう：1/5本、えのき：1/4パック、なめこ：1/4パック、紫キャベツ：1/2枚、みつば：1/2本、柚子皮少々、だし汁：400cc、味噌：大さじ1

- ①ごぼうは良く洗い皮をむき、0.5cm厚の斜めに切り、えのきは石突を落とし2cm幅に、紫キャベツはざく切りにする
- ②みつばはざく切り、柚子は皮をむき千切りにする
- ③鍋にだし汁とごぼうを加え沸騰してから7～8分弱火で煮る。えのきとなめこを加え沸騰したら火を弱め、紫キャベツを入れ味噌をとく
- ④お椀に盛り②を添える

ごはんのおともふりかけ

【材料】

だしパック出がらし、ごま、青のり

- ①だしパックから出しがらを取り出し、キッチンペーパーで水気をふき取る
- ②熱したフライパンに①を入れ、弱火～中火の間くらいで炒る
- ③水分が抜けたら、ごまと青のりを加え香りが出るまで炒る

糖をはかる日クッキングセミナーの動画はこちら（YouTube）

1. 美味しく楽しく血糖値に気を付ける!!食事のコツ

>> <https://www.youtube.com/watch?v=Du4uEyDyfik&feature=youtu.be>

2. 血糖測定、昼食、クイズ大会

>> https://www.youtube.com/watch?v=Aazb_tsI9jE&feature=youtu.be

3. 「糖をはかる」を考える

>> <https://www.youtube.com/watch?v=TafnyQSsVTE&feature=youtu.be>



「血糖コントロールに配慮したレシピ」が昼食としてふるまわれた



▶この件に関するお問い合わせ先：「10月8日は、糖をはかる日」事務局 担当係（株）創新社内）

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11

Tel：03-5521-2881 Fax：03-5521-2883 E-mail：dm-contact@dm-net.co.jp