

カラダ Smart News

スマートニュース



未病対策

/ topic /

今月のテーマ

高血糖

今月の元気めし!

春雨の酸辣湯風スープ

スマトレ

血糖値を上げりにくくする
簡単エクササイズ



10

Oct.2024



高血糖

高血糖の状態が続くとどうなる？

- 糖尿病になる可能性がある。
- 全身の血液が傷つき、臓器を痛める可能性がある。



高血糖を防ぐコツ

- 低GIの食品をとるようにする
- 食物繊維が豊富に含まれている野菜を先に食べる
- 糖質を制限する
- お酢を食事に取り入れる
- ドカ食い・早食いを避ける
- 長時間の食事を避ける
- 果物は食べる時間・量に気をつける
- 外食はメニュー選びに十分気をつける



低GI食品とは？

- ◆ GI55以下の食品を低GI食品といいます。
- ◆ GI値が低い食品ほど、消化吸収がゆるやかになるため、血糖値が上がりにくい＝脂肪を溜め込みにくくなります。

穀物	春雨、そば、スパゲッティ、押し麦
野菜	葉物野菜、ブロッコリー、きのこ類
果物	りんご、いちご、メロン、みかん
乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター

未病対策

糖尿病を放っておくと認知症になりやすくなる？

① ○ ② ×

答えは次ページ！

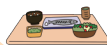
▼ 今日から1か月できることを1つ記入

！今月のカラダSmart宣言！

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例：おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね！

今月の
元気めし!



春雨の酸辣湯風スープ



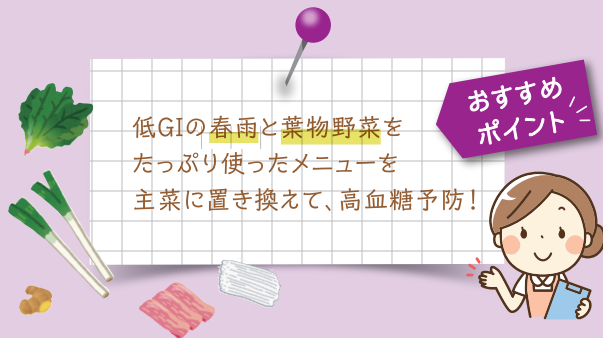
材料2人分

1人分 334kcal 食塩相当量 1.4g

○春雨 30g ○ほうれん草 100g ○長ねぎ 70g
○しょうが 12g ○豚もも薄切肉 150g ○片栗粉 大さじ1
○ごま油 小さじ1 ○ラー油 小さじ1/2

A(酢 大さじ1、酒 大さじ1、水 600ml)

B(濃口しょうゆ 大さじ2/3、塩 小さじ2/3)



低GIの春雨と葉物野菜を
たっぷり使ったメニューを
主菜に置き換えて、高血糖予防!

おすすめ
ポイント!

作り方

- ① ほうれん草は長さ2cmに切り、長ねぎは厚さ1cmの斜め切り、しょうがはせん切りにする。
- ② 豚肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋にごま油と①のしょうがを中火で熱し、香りが立ったら②を加え、色が変わるまで炒め、①のほうれん草と長ねぎを加えてさっと炒める。
- ④ **A**と乾燥したままの春雨を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ **B**を加えてさっと煮て、器に盛付けラー油をかける。



つま先タッチ

有酸素運動



- 1 脚を肩幅より大きく開き、両手を横に広げる。

- 2 片ひざを曲げて対角線上の手でつま先をタッチする。



- 3 左右交互に10回ずつを1セットとし3回繰り返す。



keep!



1 〇

糖尿病の方の認知症が
発症しやすいとされている。

壁プランク

筋トレ



- 1 壁から30~40cm離れて立ち、足を腰幅に広げる。
- 2 体を壁側に倒してひじから下を壁につける。
- 3 お腹を引き上げ、体が板のように一直線になるイメージで20秒キープする
- 4 2セット繰り返す。

ななめ立ちエクササイズ

筋トレ



- 1 壁に背を向けて30~40cm離れて立ち、足を腰幅に広げてつま先を上げる。
- 2 体をゆっくり壁側に倒して肩と後頭部を壁につける。
- 3 両手をお腹にのせて、体が板のように一直線になるイメージで、20秒キープする。
- 4 2セット繰り返す。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project