

カラダ Smart スマートニュース News

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

脾臓に負担を
かけないために

今月の元気めし!

じゃこ入り切干大根煮

スマトレ

脾臓の働きを助ける
簡単トレーニング



7

Jul.2025



膵臓に負担をかけないために

膵臓の働き (自律神経によるコントロール)

- 膵液を分泌し、食物の消化を助ける
- 胃液で酸性になった食物を中和する
- 血糖値を調節するホルモン(血糖値を下げるインスリンと、血糖値を上げるグルカゴン)を分泌



膵臓の負担の原因

- 暴飲暴食、早食い
- 不規則な時間の食事
- 脂っこい食事・刺激の強い食事の摂り過ぎ
- 肥満(胆石)
- アルコール・カフェインの摂り過ぎ
- 喫煙習慣
- ストレス・過労



膵臓の働きを助ける食品

食物繊維



糖質の吸収をゆるやかにして
血糖値の急激な上昇を
抑える作用がある

カルシウム



インスリン分泌を助ける

ビタミンD



インスリン分泌を助ける

オメガ3脂肪酸



膵臓がんの予防に
効果が期待できる

未病対策

クイズ

血糖値をさげるホルモンはインスリンだけである

① ○

② ×

答えは次ページ!

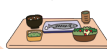
▼今日から1か月できることを1つ記入

!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!



じゃこ入り切干大根煮



材料2人分

1人分 68kcal

食塩相当量 1.6g

○切干大根 15g ○干しいたけ 1g

○人参 20g ○ちりめんじゃこ 20g

A (醤油 大さじ2/3、みりん 小さじ1、酒 小さじ1
砂糖 小さじ1、和風だし 小さじ1/3、水 150ml)



作り方

- ① 切干大根はよく洗い30分ほど水につけて戻し、5cm位に切る。
- ② 干しいたけを水につけて戻し、薄切りにする。
- ③ 人参は細切りにする。
- ④ 鍋に①、②、③、ちりめんじゃこ、**A**を入れ中火で煮汁が少なくなるまで煮る。



おすすめ
ポイント

インスリン分泌を促進するカルシウム・ビタミンD、血糖値の上昇を抑える食物繊維で膵臓の働きを助けることが期待されます。





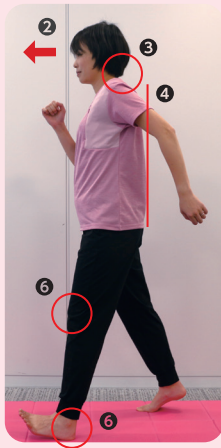
おすすめ
ポイント



有酸素運動は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があり、肝臓の働きを助けることが期待できます。



ウォーキング



- ① 頭をブレさせない
- ② 顎を軽く引き前方を見る
- ③ 肩の力を抜く
- ④ 背筋を伸ばし胸を張る
- ⑤ 肘は少しまげ、リズムカルにふる
- ⑥ 膝を伸ばし、かかとから着地する
- ⑦ つま先で地面を踏み込んで次の一步を踏み出す



血糖値の上昇をゆるやかにする効果的なウォーキング
タイミング: 食後30分～1時間後
時間: 15分程度

※1日1回まとまった運動より
血糖値の上昇を抑制する。
※(2～5分程度でも血糖管理を改善することが期待できます。)



① ○

血糖値を上げるホルモンは複数あるが、血糖値を下げるホルモンはインスリンのみである。

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.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project