

■ 冷え予防レシピ ■

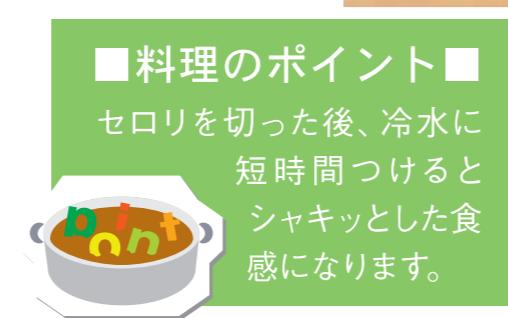
チキンのタイ風ココナッツミルクスープ

タンパク質とビタミンEで冷え知らずのからだへ



TIME
L
30~40分

- 1 鶏むね肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- 2 セロリは筋取り後、5mmの輪切りにし、にんじんは皮をむき1cmの角切りにする。
- 3 かぼちゃはスプーンで種とわたを取り、皮をむき1cmの角切りにする。
- 4 鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れ両面に焼き色をつける。
- 5 ④に②とピーナッツを加え、セロリとにんじんがしんなりするまで炒める。
- 6 ⑤に③とココナッツミルクを加え、沸騰したら蓋をし、弱火で10分程度煮込む。
- 7 ナンプラーを入れ、塩で味を調える。
※塩はお好みで調整して下さい。
- 8 器に盛り、パクチーをのせる。



■ 料理のポイント ■

セロリを切った後、冷水に短時間つけるとシャキッとした食感になります。



からだの中から温めよう

冷えは、「万病のもと」という言葉があるようにからだが冷えると頭痛、腰痛、肩こり、生理不順、肌荒れなど様々なからだの不調を引き起こすといわれています。からだの冷えを予防するには、外側からからだを温めるだけでなく、食べ物や飲み物で内側から温めることも重要です。寒さが厳しくなる前にからだの内側から冷え対策をし、冬に備えられるよう今回は冷え予防レシピをご紹介します。



(2人分)

- | | | | |
|------------|--------------------|--------|------|
| ● 鶏むね肉 | … 200g | ● 塩 | … 適量 |
| ● 塩・こしょう | … 少々 | ● パクチー | … 適量 |
| ● セロリ(茎) | … 25g | | |
| ● にんじん | … 70g | | |
| ● かぼちゃ | … 200g | | |
| ● オリーブオイル | … 大さじ1/2 (サラダ油でも可) | | |
| ● ピーナッツ | … 20g | | |
| ● ココナッツミルク | … 200g | | |
| ● ナンプラー | … 大さじ1/2 | | |



■ タンパク質

人は、食事をした際に消化吸収するためにエネルギーを使います。それを「食事誘発性熱産生」といいます。食事誘発性熱産生は、栄養素によって産生される割合が異なります。三大栄養素である糖質、脂質、タンパク質を比較すると、タンパク質は糖質や脂質の5倍以上の熱を産生します。また、からだの筋肉量が多いほど「食事誘発性熱産生」は増えます。食事量や運動量が減ると筋肉量は低下しやすくなるため、筋肉の材料となるタンパク質をしっかり摂取し、筋肉量を維持することも重要です。



■ ビタミンE

ココナッツミルクやかぼちゃには、ビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは、毛細血管を拡張し、血液の流れを良くすることで冷えを予防する効果があります。また、ビタミンには水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンがあり、ビタミンEは、脂溶性ビタミンに分類されます。脂溶性ビタミンは、油脂と一緒に摂取すると吸収率が高まります。



美味しく予防!! 健康レシピ

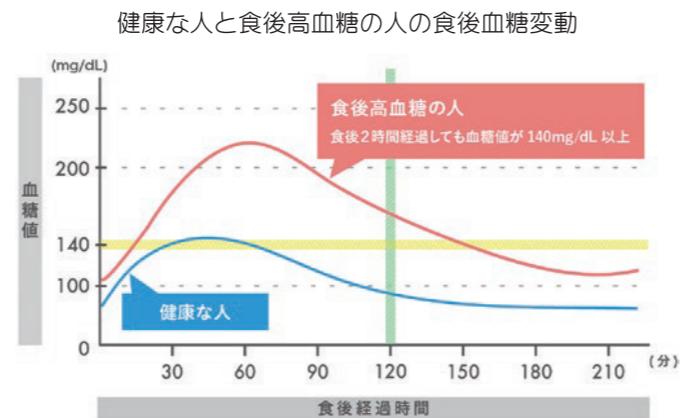
監修：一般財団法人 愛知健康増進財団 管理栄養士 安達 紗季

職場の 健康 だより

blue circle

糖尿病予備軍 「食後高血糖」

健康な人の場合、血糖値の上昇にともない適切な量のインスリンが分泌されるため、食事で血糖値が上昇しても食後2時間程度で140mg/dL未満まで低下します（血糖値の正常範囲は70～140mg/dL）。しかし、糖尿病や糖尿病を発症する前の段階、または糖代謝異常の状態にある糖尿病予備軍の場合、インスリンが分泌されても正常に働かなくなる「インスリン抵抗性」やインスリンの分泌が少なくなる「インスリン分泌不全」などが原因で、血糖値が低下せず高い状態が続きます。これを「食後高血糖」といいます。



糖尿病の 三大合併症

糖尿病は、神経や目や腎臓などにさまざまな障害を起こすことが知られています。自覚症状がなくても、見えないところで合併症が進行しています。そして、気がついた時には合併症のため、日常生活に支障があらわれているということが少なくありません。しかし、きちんと血糖値をコントロールできれば、合併症を予防できることがわかっています。そのためにも、しっかり治療を行い、きちんと血糖値を下げる必要があります。

糖尿病神経障害

糖尿病神経障害は、高血糖により、手足の神経に異常をきたし、足の先や裏、手の指に痛みやしびれなどの感覚異常があらわれる合併症です。痛みが慢性化する場合や、進行して知覚が低下した結果、足潰瘍や足壊疽となる患者さんもいます。自覚症状がある場合は、早めに先生に相談しましょう。



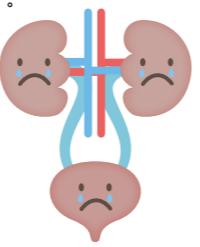
糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、高血糖により、眼の網膜にある非常に細い血管がむしばまれていく合併症です。進行してしまうと失明に至ります。糖尿病網膜症は、自覚症状がないまま進行してきますので、早期発見と進行予防・治療のために、年に1回以上眼底検査を行うことが必要です。



糖尿病腎症

糖尿病腎症は、高血糖により、腎臓にある非常に細い血管がむしばまれていく合併症です。進行すると、老廈物を尿として排泄する腎臓の機能が失われてしまうため、最終的に透析治療を要することになります。



糖尿病を予防するための6つの生活スタイル

世界糖尿病連合（IDF）の調査によると、世界の糖尿病人口は4億6,300万人で、毎年2,200万人が新たに糖尿病を発症しています。食事・運動・体重管理などの健康的な生活スタイルにより糖尿病を改善できることが、多くの研究で確かめられています。

① 健康的な食事

食べたものは血糖値の変動に直接に影響するので、食事療法は糖尿病の治療でとても重要となります。食事療法の基本は、エネルギー摂取量と栄養バランスを適正化することです。それにより、血糖値を下げるインスリンの働きを十分に活かせるようになります。



② 運動をする

体を活動に動かすと血糖値がすぐに下がり、運動を習慣として続けると1～2ヶ月の血糖値の平均を示すHbA1cが低下しやすくなります。食後に軽いウォーキングをするだけでも、食後高血糖を改善できます。運動をする習慣のない人は、いますぐ運動を開始した方が良いでしょう。



③ 検査と治療を受ける

糖尿病腎症や網膜症、脳卒中・心疾患などの糖尿病合併症を予防するために、良好な血糖コントロールが必要です。血糖コントロールに加え、血圧、コレステロールもコントロールすると、合併症をさらに抑えやすくなります。

そのため、医師の診療をできれば毎月受け、検査をしてもらうことが良いでしょう。検査で異常が出ているときには医師に相談しましょう。リスクの高い人は網膜症や腎症、神経障害、足潰瘍・壊疽などの検査も定期的に受けるべきです。

④ ストレスをコントロールする

ストレスとは「過剰な負荷が心身にかかり、ゆがみが生じること」。うつ病や不安障害といった心の病気にも、さまざまなストレスが関係しています。

ストレスがたまつた状態になると、血糖値が上がりやすくなります。さらに、糖尿病は、食事や運動、服薬など、自己管理が重要な病気で、ストレスがたまると糖尿病の自己管理がうまくいかなくなりやすいものです。

⑤ タバコを吸わない

糖尿病を適切に治療しないでいると、心臓病、脳卒中、腎臓病、眼の網膜症、動脈硬化による血管疾患、神経障害、足病変など、さまざまな合併症のリスクが高まります。タバコを吸う習慣があると、これらの障害が発生する可能性がより高まります。

喫煙習慣のある人は、いますぐ禁煙を試みるべきです。タバコをやめて1ヵ月が過ぎると、咳やたん、喘鳴などの呼吸器の症状が改善し、2～4年もすれば、狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクが低下します。



⑥ アルコールに注意

アルコールは高血糖の原因になります。お酒を飲み過ぎている人は、飲まない人に比べ、血糖コントロールが難しくなります。インスリンや血糖降下薬を使用している人は、低血糖が起りやすくなる場合もあり、お酒を飲むときは適量をこころがけましょう。

糖尿病の診断基準

- 空腹時血糖値（※1） 126mg/dl 以上
- ブドウ糖負荷試験血糖値 200mg/dl 以上
- 隨時血糖値（※2） 200mg/dl 以上

3つうち
いずれかと
+

- HbA1c (NGSP)
6.5% 以上

が該当する場合は
糖尿病と診断されます。

（※1）早朝空腹時血糖値…検査当日の朝食を抜いた空腹の状態で採血し、血糖を測る検査
（※2）随時血糖値…食後からの時間を決めないで採血し、血糖値を測る検査



どんな方法で検査をするの？

健 康 診 断 知 つ て お き た い ！

どんな病気がわかるの？



第17回 糖尿病検査

糖尿病は突然診断されるわけではありません。糖尿病と診断されるまでの流れや診断に至る経過や検査において症状を自覚したり、疑問に思う点があつたら自分で判断せず、医師に相談することが大切です。

糖尿病検査の方法・検査の注意点

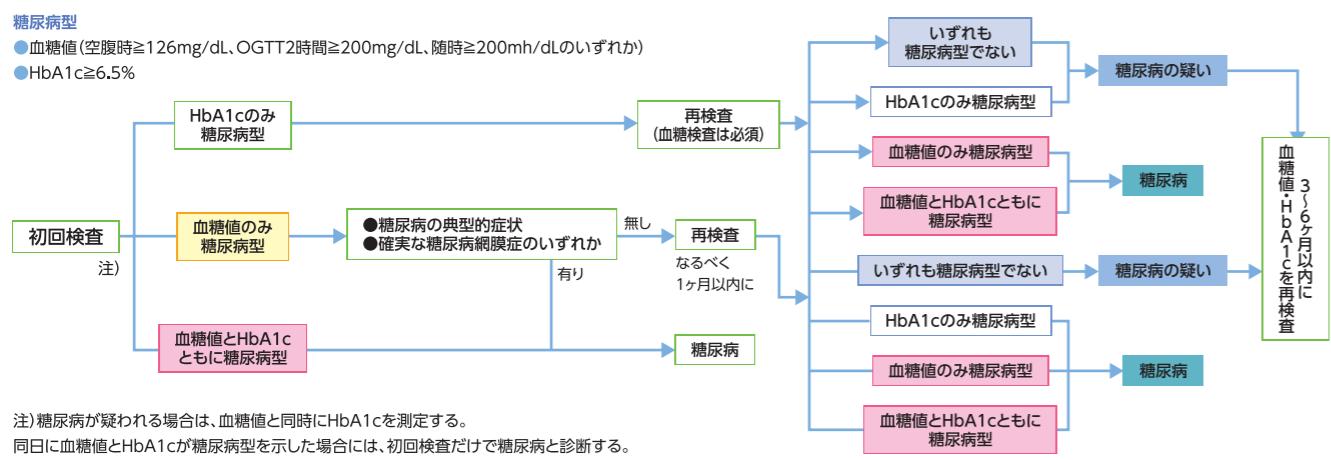
糖尿病は、1ヶ月～2ヶ月の血糖値の変動を反映したHbA1c値や空腹時や食後の血糖値などの検査値を組み合わせて診断します。

糖尿病検査



糖尿病の検査

検査値には「糖尿病です」、「糖尿病が疑われます」といった判定基準が決められています。HbA1c、空腹時血糖値、随時血糖値、75gOGTT値のいずれかが基準値を超えている場合を「糖尿病」といい、空腹時血糖値、随時血糖値、HbA1cの結果のみ糖尿病の場合は、血糖検査を含め再検査が必要です。HbA1cの結果のみ糖尿病型である場合、もしくは口渴（口の渇き）多飲、多尿、体重減少などの典型的な糖尿病の症状が出たり、糖尿病網膜症がある場合は、1回の検査で「糖尿病」と診断されます。HbA1cが糖尿病型でなくとも、血糖値が糖尿病型の場合は、別の日に再検査をします。そして、それでも血糖値が糖尿病型であれば糖尿病と診断されます。HbA1cの結果のみ糖尿病型の場合、血糖検査を含め再検査が必要です。フロー チャートを見て下さい。



糖尿病検査で異常所見がみられたらすぐに精密検査を受けましょう

血液検査に異常が見つかってもすぐに治療・入院が必要とは限りませんが、健康診断は早期発見・早期治療の為に実施しております。少しでも疑わしい所見があれば精密検査をお勧めしています。治療が必要な状況かどうかを明らかにするために、専門医の診察を受けましょう。

糖尿病検査

糖尿病神経障害

高血糖になると、腎臓での過剰な役割をしている糸球体の毛細血管がそこなわれ、腎臓のろ過機能に障害が起こるため、塩分やタンパク質の摂取量が厳しく制限された食事療法が必要になります。さらに症状が進むと腎不全となり、機械で血液をろ過する人工透析が必要になります。

糖尿病腎症

高血糖になると、腎臓での過剰な役割をして早くに白内障が起こります。糖尿病ではない人に比べて早くに白内障が起こります。糖尿病腎症や、緑内障が起こったり、糖尿病ではない人に比べて足の感覚が悪くなったり、視力の低下や失明に至ります。

糖尿病網膜症、白内障、緑内障

高血糖が続くと、網膜内の血管が障害され、出血などを起こす糖尿病網膜症や、網膜内障が起こります。糖尿病ではない人に比べて足の感覚が悪くなったり、視力の低下や失明に至ります。

糖尿病検査でみられる主な所見

糖尿病になると、足の感覚が悪くなったり、足の傷や、ヤケドに気づかないほど、痛みを感じにくくなります。傷が壊疽（えそ）になつてはじめて気づくケースも少なくありません。

心筋梗塞・狭心症・脳梗塞

高血糖の持続は、動脈硬化を促進します。脳に動脈硬化が起こると、脳梗塞や脳出血などのリスクが高くなります。また、心臓に動脈硬化が起こると、狭心症のリスクが高くなります。

糖尿病性足病変

糖尿病になると、細菌などに対する抵抗力が低下するため、白癬菌症（水虫）に感染する病変、たこやうおのめ、足の潰瘍や変形などになりやすくなります。さらに重症になるとこれらの症状に糖尿病神経障害を併発し、壊疽（えそ）という組織が死んでしまった状態になり足を切斷しなければならなくなることがあります。

検査項目	特徴	糖尿病型	正常型
空腹時血糖値	朝食前に測定した血糖値。比較的安定しているインスリンの働きや状態を示す指標となります。	早朝空腹時血糖値 126mg/dL以上	早朝空腹時血糖値 110mg/dL未満
随時血糖値	食事時間とは無関係に測定した血糖値を指します（明らかな空腹時は除く）。食後何時間の測定なのかをみるとより、食後血糖値の推移を推定できます。	随時血糖値 200mg/dL以上	-
75gOGTT (ブドウ糖負荷) による血糖値	空腹時に75gのブドウ糖水をのみ（めらか）、30分後、1時間後、2時間後に採血し、血糖値を測定します。	75gOGTT2時間値 200mg/dL以上	75gOGTT2時間値 140mg/dL未満
尿検査	尿中の糖（尿糖）を検査します。血糖値が160～180mg/dLを超えると糖が尿中に出るようになりますといわれています。ふるい分けに糖尿病を見つけ出すスクリーニングに使われますが、正確な診断はできません。	陽性	陰性
HbA1c (ヘモグロビンエースター)	血液中の赤血球成分であるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、1～2ヶ月の血糖値の状況を反映します。	6.5%以上	-
GA (グルコアルブミン)	血清中のタンパクの一種アルブミンとブドウ糖が結合したものです。1～2週間前の血糖値の状況を知ることができます。	16.5%以上	12.3～16.5%
1.5AG (1.5アントラヒドログルクロン酸)	血液中の糖で、ブドウ糖の次に多く含まれる1.5AGを測定することで過去数日間の血糖値の状況を知ることができます。血糖値が高くなって尿糖が増えると、尿への排泄が増加して1.5AGは低下します。	男性 15μg/mL以下 女性 12μg/mL以下	男性 15～45μg/mL 女性 12～29μg/mL

健康な人でも食後の血糖値は食前よりもすこし高くなり、すぐ正常値まで低下します。この食後血糖値の上昇の幅が通常よりも大きくなる危険性が高く、また動脈硬化による合併症を起こしやすいことが分かっています。ただ、食後高血糖があつても空腹時血糖値には異常を示さない場合があるので、このタイプは健康診断では見つけることができます。ただ、食後高血糖があつても空腹時血糖値が高くなると、食後高血糖と食後高血糖が並んでいます。ただ、食後高血糖があつても空腹時血糖値が高くなると、食後高血糖が正常で、HbA1cがやや高いという場合には食後高血糖が隠れている可能性があります。