

旬野菜を もっと手軽に

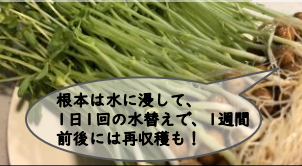
糖質OFFで 食べよう！

4コマレシピ

簡単・時短・糖質OFFで  
 野菜料理を一品足し！

第2回「豆苗とうみょう」

年間を通してスーパーで見る豆苗ですが、実はマメ科なので春の4月～5月が旬。こう見えて緑黄色野菜！生でも食べられるので、時短に最適です。



根本は水に浸して、1日1回の水替えて、1週間前後には再収穫も！

【材料 2人前】  
 豆苗 1パック



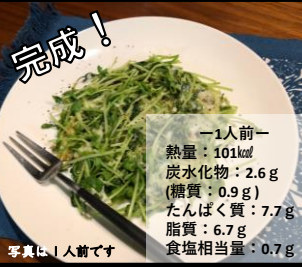
ピザ用チーズ 50g  
 コショウ 適量

豆苗は根元を切って3等分にする。軽く水洗いし、テフロンのフライパンに広げる。



フタをして蒸し焼きにしよう

上にチーズをちらし、蓋をし弱火～中火でチーズが溶けるまで火を入れる。蓋を取り強火で鍋肌のチーズをカリッとさせる。皿に盛り、コショウをふりかける。



完成！

—1人前—  
 熱量：101kcal  
 炭水化物：2.6g  
 (糖質：0.9g)  
 たんぱく質：7.7g  
 脂質：6.7g  
 食塩相当量：0.7g

写真：1人前です

公式アカウント  
**LINE@**  
 友だち募集中！  
 お知らせをLINEで配信



FreeStyle リブレ から見た血糖コントロールの極意

食後はどのように過ごしていますか？  
 前号で自転車通勤を始めたことと書きましたが、それと同時にリブレのモニタリングも始めました。きっかけはスマホアプリが出たことで、より手軽に血糖変動を見ることができるようになったからです。リブレとは、血糖変動を「見える化」し、糖尿病の日常の自己管理をサポートする医療機器です。いつでもどこでも服の上から測定が可能。また生活防水も備えているため、そのまま入浴可能です。これを着けてからというものの、自分の血糖値の特徴が明らかになりました。やはり食後の運動によって血糖値はよく下がります。糖質量が想像していたよりもダイレクトに血糖に影響していました。また、緊張状態でも上がりやすい事が分かり、運動量の少ない昼食後も上がりやすい傾向が見えてきました。そのため、仕事中の弁当の米飯量は80gにするにしました。逆に、自分は朝食後に自転車通勤で

**リブレ センサー**  
 500円玉サイズと小型  
 殆ど痛みのない装着感  
 最長14日間の装着

**リブレ Reader**  
 測定データは90日間保管  
 過去8時間の測定履歴を表示  
 コンパクトで持ち運びやすい  
 スマホでの測定も可能

**簡単3ステップ**

- 1 装着
- 2 データの読み取り
- 3 確認

体を動かさずので糖質を摂りやすい。このように、2週間続けてみると血糖コントロールの極意が見えてきました。

食後の血糖値上昇を抑えるには《体を動かすこと》そして、《主食(糖質)量を見直すこと》です。これらが何よりも重要でした。ご飯がほんの10g変わるだけで、血糖値も変わってきます。

食後に運動でなくとも、移動や家事、体を動かす動作をするだけでもかなり違います。自分もそうですが、食後は休むみたくなるもの。しかしほんの少しの運動が、あなたの血糖値の上昇を柔らげてください。

食後運動しなかった場合  
 食後運動した場合

山の高さがここまで違う！

『わたし』の血糖コントロール  
 当院に通われている糖尿病患者さんの血糖コントロールの推移について、ご本人のコメントも交えながら紹介します。

T.IさんのヘモグロビンA1c推移

約1年間は横ばい

2019年9月 6.8  
 2020年11月 7.0  
 2021年12月 6.6  
 2021年2月 6.1  
 2021年3月 6.0

ご来院 6.8  
 内服薬変更なし  
 生活習慣改善

ラン・アスクリンをやめた(糖質量をセーブ) 鍋を購入し、自炊による野菜摂取量が増加 すすけん(ア7リ)で栄養素チェック 食後に早歩き10km(適宜)ジョギングを入れる

まずは、普段の食事や間食の糖質量を見直されました。スマホアプリを活用し、自炊で野菜の摂取量をアップ。更なる食後の運動を取り入れ、4ヶ月で7%低下に下がりました。

1年も横ばいだったのが、改善しました。ご本人から「たまたまカロリーオフビールのテコ入れでよかったのよ」といってしまいましたが、無理はしすぎないことにはなりました。食物繊維を摂ると効果が違うのは、自分の頑張りが見える形で数値に現れた良い例でした。生活習慣の改善が、何よりも患者さんの薬となりませんでした。

公式アカウント  
**LINE@**  
 友だち募集中！  
 お知らせをLINEで配信

受けよう！**がん検診**

2人に1人は「がん」になる時代です。  
 定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療を！  
 下記のがん検診は、当院で検査可能な項目です。

検診名	検査方法	受診費用	対象(令和3年度に下記の満年齢に達する方)
肺がん検診	胸部X線+喀痰細胞診	0~1,000円	40歳以上
大腸がん検診	便潜血検査	500円	40歳以上
前立腺がん検診	PSA検査(採血のみ)	500円	50,55,60,65,70歳の男性
胃がんリウ検診	ABC検査(採血のみ)	500円	40,45,50,55,60,65,70歳で過去受診歴のない方

詳細は三鷹市ホームページをご参照ください。  
 直接受付、お電話でのご予約を受け付けています。

がんは誰もがなりうる身近な病気です。  
 がん検診の意義は、無症状・自覚症状がないうちにがんを早く発見し、適切な治療を早期に行うことで、死亡リスクを減少させることです。  
 まずは気軽に検診を受けてみましょう！

大きな筋肉をじっくりほぐす  
**お尻伸ばし**

のせた足側の手はひざの上に  
 上半身はリラクセス  
 背筋を伸ばして胸を突き出すように  
 目標 左右20秒 × 2セット  
 20秒キープ  
 息はこらえず、自然な呼吸で

室内で簡単にできる運動を毎号ご紹介。できる範囲でチャレンジしてみてください。

**運動しませんか？**