

- 01 どれだけ野菜を摂れているか把握できていますか？
- 02 臨床研究部からのお便り—第43回—
2病棟 スマイルフラワー展
- 03 やまばとギャラリー情報コーナー
通所支援事業のひとコマ
- 04 病院からのお願い
外来診察のご案内



伊賀上野城が青色にライトアップされています。当院では毎年糖尿病教室を行っていましたが、コロナ禍で開催することができず、今年は外来にてポスター掲示をさせていただきました。今後も糖尿病の予防・治療に尽力していきます。

糖尿病の食事療法の一つに十分な量の野菜の摂取があります。これは糖尿病やメタボリックシンドロームの予防にも推奨されることで、すべての人に当てはまる大事なポイントです。皆さんは自分がどれだけ野菜を摂れているか、把握できているでしょうか。

どれだけ野菜を摂れているか把握できていますか？



レスステロールを吸着して便として体の外に排出することで、血中のコレステロールが増えるのを防ぐ働きもあります。昆布やわかめなどの海藻類にも水溶性食物繊維は多く含まれています。

不溶性食物繊維は胃や腸の中で水分を吸収して便の体積を増やすので、それが刺激になり排便を促す働きがあります。また、便に有害物質を吸着させて体の外に排出するので、大腸がんのリスクも減らすと言われていています。そして、水溶性、不溶性どちらの食物繊維も腸内で善玉菌のえさになるので、腸内で善玉菌が増え、腸内環境が改善されます。

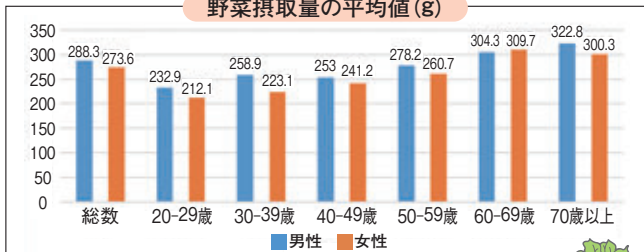
このような働き以外にも、食物繊維を摂る際は噛む回数が自然と増え、腹持ちも良いので食事の量がオーバーしにくいという効果も期待できます。そのため食事に野菜を取り入れることで、血糖の上昇や体重増加を抑えることが期待できるのです。

野菜不足の現実



「野菜を毎日、十分な量を摂ること」はやってみると意外と難しいことです。野菜の価格の上昇であったり、一人暮らしの方では使いきれないために傷みやすい野菜は敬遠してしまったり、外食がどんどん便利になって外食利用が増えたり、最近では野菜が摂りにくくなる環境が増えてきているのです。実際に令和元年の国民健康・栄養調査の結果では、野菜摂取量の目標が1日あたり350gに対し、平均摂取量は280gでした。男女とも特に20～40歳代の摂取量が少なく、約8割の人が野菜を十分に摂れていないという結果が出ています。ちょうど子育て世代に当たるので、一緒に生活をしているお子さんたちも野菜が不足していく可能性が高いということです。

野菜摂取量の平均値 (g)



野菜が必要なワケ



野菜にはビタミンやミネラルの他に、食物繊維というものがあります。この食物繊維は水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があります。

水溶性食物繊維には糖質や脂質の吸収を緩やかにする働きがあり、食後の血糖上昇を抑える効果があります。また、コ

野菜を食事に取り入れましょう



野菜の1日の目標量は350gですが、これをまとめて1食で摂っても血糖上昇抑制の効果などはその1食でしか期待できません。理想は3食すべての食事で自分の両手1杯ほどの野菜が摂れることです。そのためには、野菜のおかずを1～2皿追加することを心がけましょう。量の多い野菜の煮物や野菜炒めは2皿分と考えても大丈夫です。特に簡単になりがちな朝食や外食の時は、煮物やおひたし、和え物が追加できると良いです。コンビニでごはんを購入する時も、サラダを1つ追加しましょう。

また、生野菜では多く思えても、加熱した野菜ならたくさん食べられるかもしれません。これからの季節、お鍋は手軽で野菜がたくさん摂れる優秀な料理です。ぜひ普段のメニューの中に加えてみてください。ただし、メのラーメンや雑炊はグツと我慢してくださいね。

1皿分



2皿分



組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

(栄養管理室：五十川 直人)

参考資料：厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査結果の概要、厚生労働省、農林水産省、食事バランスガイド。