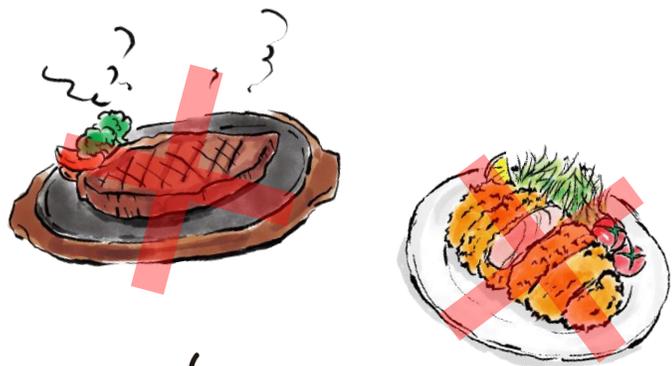


感染症と食事

良好な血糖コントロールで感染予防を！！



あなたの食事 本当にバランスとれていますか？



糖尿病治療において基本である食事療法、

皆さんはどのようなイメージをお持ちですか？

ご飯、揚げ物、肉等を食べてはダメ、野菜中心の生活など
食事制限がある食事だと思い込んでいませんか？

決して食べてはいけない食品があるわけではありません。

基本としては「バランスが取れた食事」が大切です。

では、バランスが取れた食事ってどんな食事？

クイズ！ 次のうちバランスが取れた食事はどれでしょう？



① ラーメン炒飯定食



② 焼き魚定食



③ 雑穀米・野菜定食

正解は… 全てバランス食ではありません!!



オススメ献立

Point!

麺類は具沢山に!



① 五目焼きそば
ちゃんぽん

Point!

芋類から糖質が少ない
野菜・海藻・きのこ料理へ



② 焼き魚定食

Point!

野菜の一部をたんぱく
質が入った料理へ



③ 生姜焼き定食

炭水化物を抜いてませんか？

血糖値上昇を気にするあまり炭水化物を抜いてませんか？

それは車がガス欠状態と同じです。

なぜなら炭水化物は体を動かす一番のエネルギー源だからです。

そしてエネルギー源が入ってこないと体は自分の筋肉等を

分解してエネルギーを作り出します。

そのため筋肉が減少し筋力低下にも繋がります。





炭水化物を抜いてませんか？

炭水化物を抜く事で栄養バランスが悪くなるだけでなく、満腹感が得られず副食の過剰、食塩・脂質の取りすぎにも繋がり、高血圧、脂質異常症を招くリスクもあります。

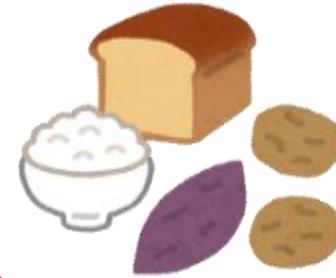
だからといって炭水化物のみの食事は高血糖を招くので、**主食主菜副菜が揃ったバランスの良い食事が大切です。**

3つの大切な栄養素

それぞれの栄養素が体の中で色々な役割を果たしています。どれ一つ欠けてはならないものであり比率も重要です。
何か一つの栄養素に偏ってしまわないよう
3つのキレイな輪を保ちましょう。

炭水化物

エネルギー源



たんぱく質

骨や筋肉などの材料



脂質

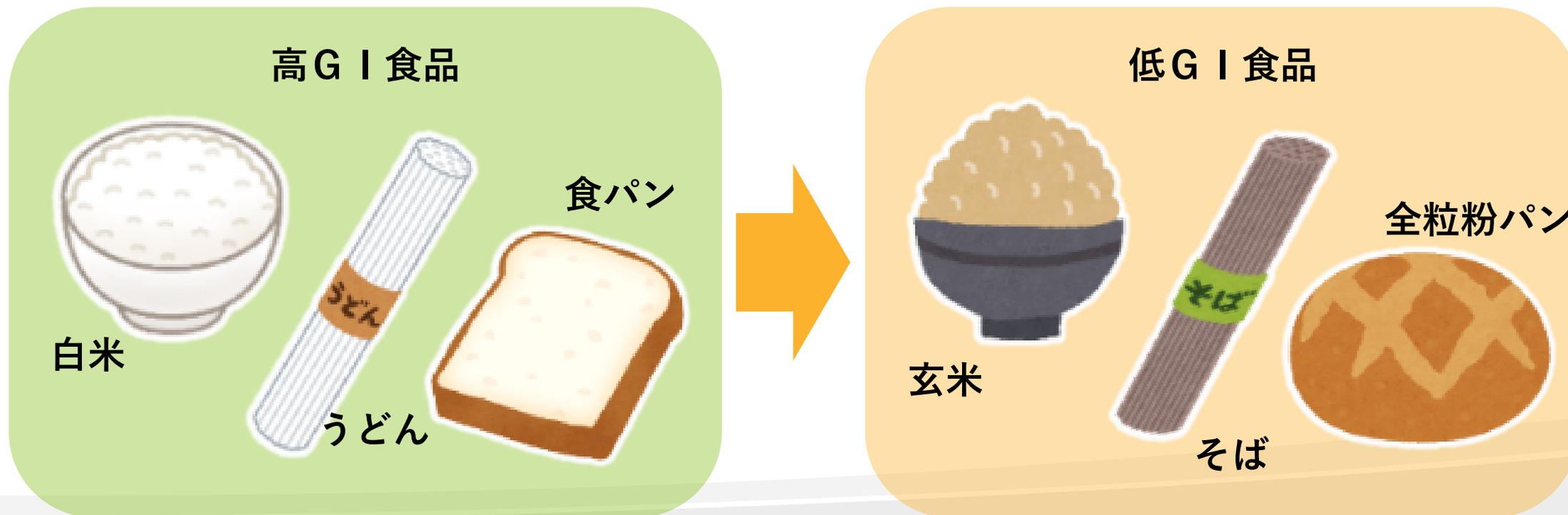
身体の機能維持



低G I 食品ってご存じですか？

低GI食品とは血糖上昇が穏やかな食品の事です。

炭水化物の摂取によって血糖上昇が気になる方は低GI食品を活用してみましょう。



食物繊維も食後高血糖予防に効果的

- 食事の食べ始めは野菜から！
- 野菜は1日350g以上を目標に！
- 低カロリーな海藻・きのこ・蒟蒻も一緒に！





高血糖を予防しよう

ウイルスから体を守る為に…





高血糖状態では・・・

好中球の貪食機能の低下

好中球は白血球の成分のひとつで、体内にウイルスや細菌が侵入すると取り囲んで食い殺します。血糖値が高くなると、この機能が低下します。

免疫反応の低下

一度感染した病原体に対し、体内でそれに対する抗体が作られ、次に同じ病原体がからだに侵入しようとしたときに、それを防ぐように働く仕組みのことです。高血糖では、この免疫反応も弱くなっています。

普段から高血糖を予防することが感染症予防に繋がる！

高血糖になりやすい食事習慣

① 朝・昼・夕の食事量のバラつき



朝はサンドウィッチ、お昼はおにぎりだけ、夜は遅い時間にも関わらず揚げ物やこってりした料理をしっかりと食べる…。こんな食事配分ではありませんか？

3食のエネルギーや栄養素はなるべく均等に配分することは高血糖や糖尿病の予防に効果的です。特に夕食に偏りやすい方が多いため当てはまる場合は、均等になるような工夫を考えましょう。

こうしよう！

① 夕食は半分残して朝に食べる

② 欠食せずに3食食べる、ドカ食いしない

高血糖になりやすい食事習慣



② 炭水化物だけの食事

炭水化物だけのメニューを選ぶことはないですか？素うどん、そうめん、ざるそばなどついつい選びがちな献立ですが、実は食後高血糖を招きやすい食事です。エネルギーだけでなく主菜・副菜があるのかどうかも意識して炭水化物のみにならない食事を選びましょう。

こうしよう！

- ① 冷奴やお刺身、おひたしと一緒に食べる
- ② 鶏肉、わかめ、きのこなど具沢山にする

高血糖になりやすい食事習慣

③ 不規則な生活リズム

夜勤やシフト制の勤務の方は生活リズムの乱れに伴い食事時間の乱れや野菜不足の方が多いです。食事や睡眠などの時間を、生活の中でなるべく固定し決まったリズムを作りましょう。食後すぐの睡眠や、食事量のバラつき、炭水化物だけの食事のような『高血糖を招きやすい食事は避ける』など、食事の内容も特に注意が必要です。



感染症予防におすすめの栄養素 ①

皮膚の粘膜を健康に保つ【ビタミンA】

皮膚や粘膜、血液凝固、涙、鼻水、唾液などは“体内に異物を侵入させない”という免疫システムの一つとして機能しています。皮膚の正常化を維持する重要な栄養素がビタミンAです。レバーやサプリメントの過剰摂取は注意が必要ですが、通常の食事では過剰になることはほとんどありません。積極的に摂取しましょう。

多く含む食材



にんじん



ほうれん草



春菊



小松菜

感染症予防におすすめの栄養素 ②

腸の健康を守る【プレ・プロバイオティクス】

免疫細胞が多く存在する“腸”の環境を正常に整えることも正常な免疫反応に繋がります。腸内細菌のえさになる“食物繊維”や善玉菌そのものである“乳酸菌、ビフィズス菌、酵母菌”なども積極的に摂取することをお勧めします。

多く含む食材



野菜・きのこ



海藻



ヨーグルト・納豆など発酵食品



食事療法は理解していても、
自分で実行しなければ意味がありません。

継続的な食事療法で糖尿病を克服する

強い力を身に付けましょう



ありがとうございました

ご不安なことがありましたら
お気軽にご相談ください