



## 「食後高血糖」ってご存知ですか？

### ○食後高血糖とは・・・

その名称のとおり、食後の血糖値が異常に高くなることです。食事をとると誰でも血糖値が上昇しますが、それに反応して分泌されるインスリンの働きによって血糖値はすぐに下がります。しかし、インスリンの分泌になんらかの異常があると、血糖値が急上昇し、その状態が長く続きます。食事のたびに異常な高血糖を示し、そのような状態を繰り返すことにより、糖尿病を発症することはもちろん、高血糖が血管にダメージを与えることにより動脈硬化を促進することも指摘されています。

一般的な健康診断では見逃されやすいため、「隠れ糖尿病」とも呼ばれています。

### ○食後高血糖を予防するには・・・

#### (1) ゆっくりと食事をする

早食いをするとインスリンの働きが追いつかず、食後血糖値が急上昇しやすくなります。

ひとくちごとに箸を置くなどして、意識的にゆっくり食べることを心がけましょう。

#### (2) 食事の内容に注意すること

血糖値を上昇させやすいものとして、ご飯やパンなどの炭水化物が知られていますが、反対に血糖値があがりにくいのは野菜、きのこ、海草などです。メニューに野菜などを多く取り入れ、最初に食べはじめることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

### 〈健康づくり応援コーナー〉

## 長崎県栄養士会上五島支部をご紹介します！

長崎県栄養士会上五島支部は、上五島地域で活躍されている栄養士の方々に構成されている団体です。主な活動として、研修会を開催して、生活習慣病や糖尿病などの疾病に関する最新の知識を習得したり、学校や病院、行政など様々な職域の栄養士の方が集まることで情報交換の場として活用されています。

また、地域住民向けに健康まつりなどで栄養相談を行ったり、今年度は適切な塩分コントロールができるよう味覚（塩分）テストを実施するなど上五島地域の健康づくりに大きく貢献されています。

今回、「低糖質料理」というテーマで調理実習研修会が実施されるということでお伺いしました。

食後高血糖の予防に効果的なレシピをご紹介しますので皆さんも是非作ってみてください！

長崎県栄養士会上五島支部の皆様、ありがとうございました。



糖質オフのコツは・・・

## 『野菜と酵素の活かし方』

乳酸菌や麴を活かした調理法や地場産の旬の野菜を多く使うことで、制限食を飽きずに無理なく、日々の食生活の中に取り入れていくことができるようメニューを考案されたそうです。

### 【鶏ムネ肉ソテー 彩り野菜ソース】

材料	5人分
鶏ムネ肉	40g × 10枚
塩こうじ	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
みりん	大さじ1
米粉	大さじ1強
サラダ油	大さじ1
重ね煮ソース	
にんじん (みじん切り)	30g
たまねぎ (みじん切り)	中1個
しいたけ (みじん切り)	3枚 (戻し汁使用)
塩	2つまみ
五島ルビィ 又はダイストマト	80g
コンソメ顆粒	1~2g
塩・こしょう・オレガノ	少々 (味の調整)
豆乳マヨネーズソース	
菜種油	15g
豆乳	8g
酢	5cc
ラカント	1.5g
塩	1g
ねりからし	少々
パセリ (みじん切り)	少々
ピクルス又はらっきょ	10g

(一人当たり栄養価)

エネルギー 250kcal 塩分 0.9g  
たんぱく質 16.8g 脂質 14.3g  
食物繊維 1.5g

### 〈作り方〉

- ①鶏ムネ肉は40gずつカットし、一人2枚用意する。
- ②塩こうじとおろしにんにく、みりんをあわせ、鶏肉にからめ、しばらくおく。
- ③焼く直前に米粉をうすくはたき、フライパンでこんがり焼く。
- ④鍋に塩を2つまみ敷き、みじん切りのしいたけ、にんじん、たまねぎの順にしきつめ、しいたけの戻し汁大さじ2杯を加え、クッキングシートでかぶせふたをし、重ね煮を作る。始めは中火、沸騰後調節して10分過熱する。
- ⑤④の重ね煮をまぜ、五島ルビィの角切り、コンソメを鍋に加え、さらに煮込み、塩、こしょう、お好みでオレガノを加え、味を整える。
- ⑥豆乳、油などの調味料をボールに入れ、ブレンダーかハンドミキサーで攪拌する。もったりしたら止め、ピクルス等を加え、かんきつ類、塩等で味を調整する。
- ⑦③の鶏肉のソテーに⑤と⑥のソースをかけて仕上げる。

### 【ファイバースープ】

材料	4人分
鶏肉	80g
しめじ	1株
大麦	20g
卵	1個
大根葉	20g
大根	100g
コンソメ	3g
うすくちしょうゆ	大さじ1強
ごま油	小さじ1
塩	少々
水	3カップ

(一人当たり栄養価)

エネルギー 96kcal 塩分 1.2g  
たんぱく質 6.8g 脂質 4.7g  
食物繊維 1.9g

### 〈作り方〉

- ①鶏肉は細切れにする
- ②しめじは手でほぐし、大根はいちょう切り、大根葉は小さく刻み、さっとゆでる。大麦は好みの固さにゆでておく。
- ③鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒め、大根、しめじ、大麦を入れ更に炒め、水を加えしばらく煮る
- ④調味料類を加え、溶き卵、大根葉を加え仕上げる。

# 心の健康ってなに？

## 1. ストレスとは

●ストレスとは、日常生活における出来事や環境の変化によって、心や体に起こる反応のことであり、**日常生活において何らかの変化があれば必ずストレスが生じます。**



## 2. ストレスが続くと・・・

いつものことが  
手につかない

好きな趣味も  
する気になれない

いつもの仕事に何倍  
も時間がかかる



ストレスからうつ病などのこころの病を引き起こす可能性があるため、  
早期の気づきが大切です。

## 3. 心の健康づくりのために

このような症状はありませんか？

よく眠れない（睡眠）

食欲がわかない、食べ物の味がしない（食事）

疲れやすくやる気がでない

気分が晴れない、憂うつである

集中できない、判断力が落ちた

楽しいはずの活動が楽しめない

このような症状が **10日以上続く場合はうつ病が疑われる**ため、早めに医療機関を受診しましょう。

## ①職場の健康づくり応援事業（講話）

講習会



事業所での自主的な健康づくりを応援するため専門スタッフを派遣し、希望するテーマ【i 栄養・食生活、ii 身体活動・運動、iii 喫煙（たばこ）、iv 歯・口腔の健康、**v 心の健康**】について講話を行います。

\*申し込みされる場合は、保健所までお気軽にご連絡ください。

## ②保健師等による個別相談

相談



心の健康に関する相談を行っています。

こんなときには、お気軽にご相談ください。

- 眠れない、不安でいららする、ゆううつだ、何もやる気が起きない。
- 精神科の病気ではないかと心配がある。
- 物忘れがはげしく、認知症の心配がある。
- 家族の心の健康について悩んでいる。（不登校・引きこもり・アルコール等）
- 精神科にかかりたいが、どうしてよいかわからない。
- 精神障害者の社会復帰について情報を知りたい・・・など

時間：9：00～17：45 予約制（保健所までお電話ください）

\*ご家族のみの相談もお受けします \*秘密は厳守します \*相談は無料です

みんなで地域・職場の健康づくりを進めましょう！

当ニュースは上五島保健所（事務局）ホームページに掲載しています。

さらに、「健康づくり」ネットワークに登録いただいた上五島地域の事業所へはメールで配信しています。配信をご希望の事業所や健康づくりに取組んでいる事業所や団体等がありましたらぜひお知らせください

発行：上五島地域・職域連携推進協議会

医師会、歯科医師会、病院・診療所、商工会、農業協同組合、漁業協同組合、建設工業協同組合、栄養士会、看護協会、食生活改善推進員協議会、労働基準監督署、小値賀町、新上五島町、保健所

事務局：上五島保健所 〒857-4211 南松浦郡新上五島町有川郷2254-17

電話：0959-42-1121 FAX：0959-42-1124