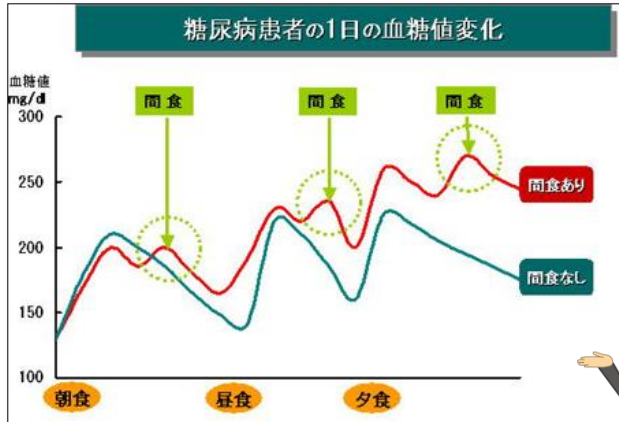


# 栄養科通信

## 人工甘味料について

2017年12月12日

血糖コントロールには1日3食バランスの良い食事を摂取することが大切です。しかし、間食をすることで血糖上昇の要因となり、高血糖につながります。

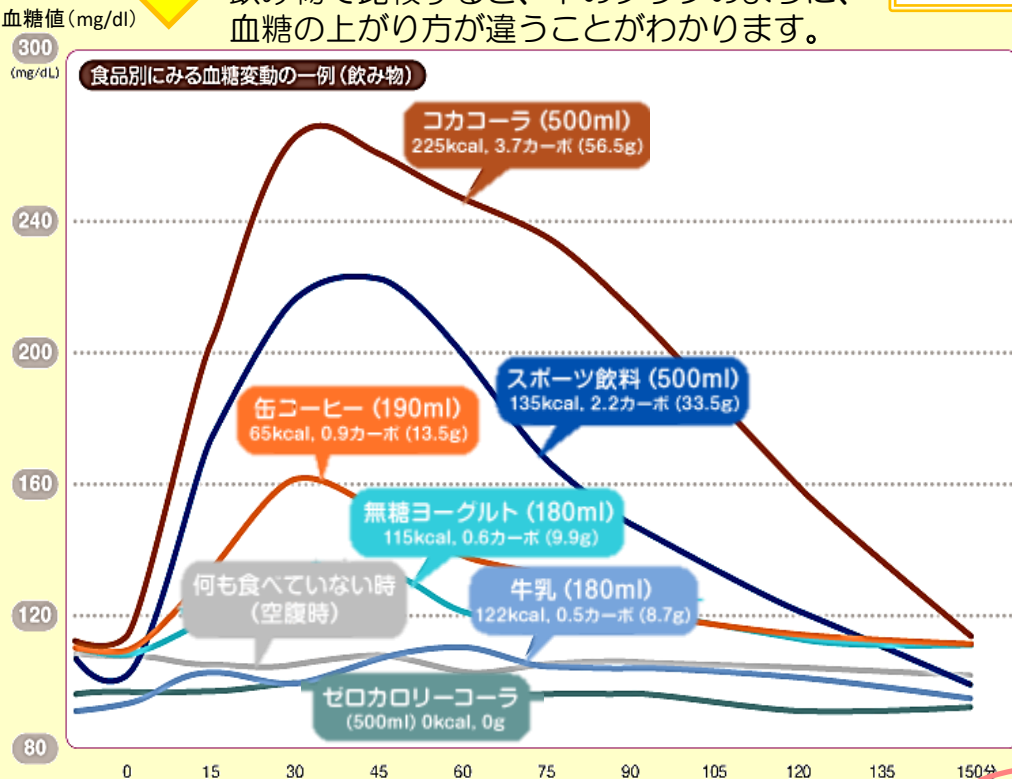


こちらは間食をする人と間食をしない人の血糖値の変化を表しています。



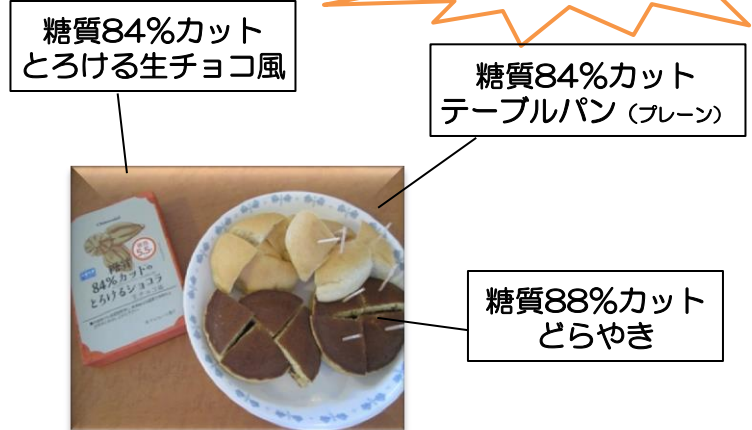
砂糖の摂り過ぎは血糖の上昇や中性脂肪の上昇につながると言われています。3食の食事と間食やお茶を飲む際に使用すると、意外とカロリーや糖質が多くなることがわかります。上記にあるような甘味料をうまく利用して、血糖や中性脂肪の上昇を防ぎましょう。

カロリーゼロ=糖質ゼロ となります。飲み物で比較すると、下のグラフのように、血糖の上がり方が違うことがわかります。



### シャトレーゼの糖質カット商品

試食していただきました！



## 運動療法に求められること

運動療法は、食事療法と並んで糖尿病治療の基本です。運動を毎日続けていると筋肉の活動量上がり、悪かったインスリンの働きも改善が期待でき、さらに食後1時間頃に運動をすると、ブドウ糖や脂肪酸の利用が促されて血糖値が下がるという効果があります。

ゴムチューブを使った運動も教えていただきました！

《 次回のお知らせ 》

日時：2月13日(火) 14:00~15:00

場所：1F青ブースカウンター前

内容：栄養指導『コンビニの利用法』

運動指導『運動は大変？辛い？運動療法を習慣化するための手段(自身で行う身体のケアとして)』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 小坂橋 吉野