



# つばさ新聞12月号

発行: つばさ薬局ソリオ店  
宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2  
TEL: 0797-86-3711  
令和4年12月1日発行



12月といえば「クリスマス」

クリスマス飾りやクリスマスブーツのお菓子など...とてもかわいらしくて  
見ているだけでも楽しくなりますね!

良い子にしていたら、あなたの所にもサンタクロースがやってくる...かも!??

私もしっかりと良い子に  
して待ってまーす

食生活  
アドバイザー

## 了さんによる食生活講座

2022年に発表された最新情報(論文)を簡約して紹介します!

- \* 野菜と果物をよく食べている人は死亡リスクが低い (国立がん研究センター、横浜国立大学など)
- \* 緑茶を多く飲む人はフレイルリスクが低い (国立健康・栄養研究所)
- \* コーヒーを飲む習慣で、痛風の発症リスク軽減 (防衛医科大学)
- \* 牛乳1日1杯飲む女性で脳卒中のリスク低下 (岩手医科大学)
- \* 高齢者介護施設の入居者の食事に乳製品を取り入れると、骨折や転倒のリスクを減らせる (メルボルン大学)
- \* 魚100g以上に相当するオメガ3(n-3系)脂肪酸を毎日摂ると、血圧を下げる可能性がある (米国心臓協会)
- \* 中年期にオメガ3脂肪酸を含む食品を多く食べている人は、思考スキルが優れており、脳の海馬領域の体積が大きい (米国神経学会)
- \* 野菜をよく食べる人は認知症のリスクが低い (九州大学)

野菜も果物も  
何でもバランス良くが1番!

- \* 60歳未満の女性で、納豆の摂取が多いと認知症リスクが低下する (国立がん研究センター)
- \* コーヒーやカフェインの摂取が多い男性で認知症リスク低下 (新潟大学)

いずれも健康のためのおすすめの食品です。参考にして健康的な食生活に近づけていきたいですね。次回、WHOが提案している食事のポイントを紹介します!



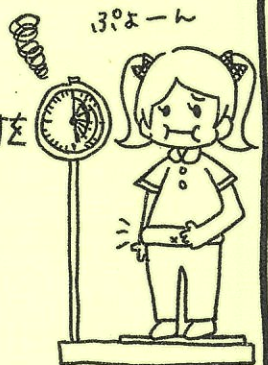
## ☹️ 糖尿病は予防が大切!! ☹️

糖尿病はインスリンというホルモンが十分に働かないことで血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。糖尿病の初期には自覚症状は殆ど出ませんが、血糖が高い状態を放置してしまうと、心臓病、失明、腎不全、足の切断といった、重篤な合併症に繋がります。重篤なもの以外にも、感染症にかかりやすくなったり、強い痒みが出たり、痺れなどの神経障害が出たりと生活の質を下げるような様々な症状が出てきます。

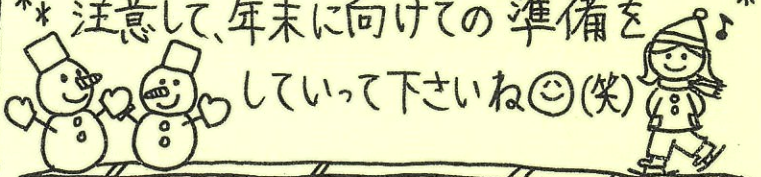
糖尿病患者の9割以上を占める2型糖尿病の発症には遺伝的な影響に加えて、生活習慣などの環境的な影響が大きいとされています。食事については、バランスの良い食事を規則正しく摂り、1日の適切なエネルギー量を超えないようにしましょう。また、同じ食分量でも食べ方によっては急激に血糖値が上がってしまう血糖値スパイクを起こします。血糖値スパイクは、健診時などに測る空腹時血糖値には現れず見逃され易いため隠れ糖尿病とも言われます。早食いせずによく噛んで時間をかけて食事をする、野菜や魚・肉などを先に食べ、主食の糖質は5分程度遅らせて食べ始めることで、血糖の上昇を緩やかにできます。

運動についてはウォーキングなどの有酸素運動を行う習慣を続けていくことが大切です。また筋力トレーニングを行うことで基礎代謝を増やしていくことも有効です。

食事療法と運動療法は糖尿病の治療と予防の基本です。まずは日頃の食事を  
見直してみましょう。



\* \* あっという間に12月ですね! \* \*  
\* 年末、冬の準備はできていますでしょうか? \*  
\* 私はこの間、車のタイヤを交換したのですが \*  
\* 終わった後、腰を痛めてしまいました ☹️!! \*  
\* 皆様、重いものを持ち上げる時は十分に \*  
\* 注意して、年末に向けての準備を \*  
\* して下さいね ☺️(笑) \*  
\* \* \*  
\* \* \*  
\* \* \*





\* 寒い冬に負けず、少しずつ体を動かしてみよう!! \*

冬の寒い日は、家の中であまり動かず、こたつやストーブに当たり、テレビなど見ながら1日だらだらと過ごしてしまう人も多いと思います。せっかく暖かい季節に行っていた運動の効果が消えてしまい、血糖コントロールが悪くなってしまいう事になるかもしれません。

最近の研究結果では1回の運動を20~30分連続で行う必要はなく、数回に分けて合計20~30分行えば連続して運動した時と同じ効果が得られることが判明しています。

今回は家の中でも行える運動を紹介したいと思います。

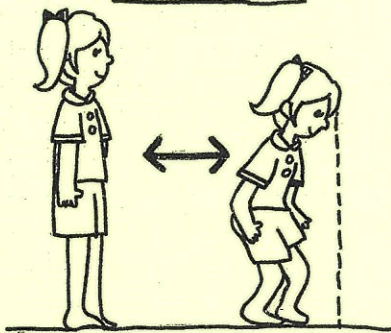
冬はこたつにみかん♡



大切なのは、運動を続けること!!

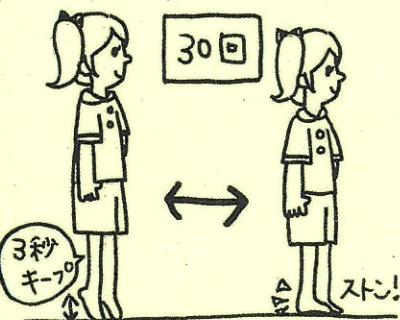
無理のないように行いましょう! ☺

1セット: 5~6回  
1日 3セット



いろいろな室内運動がありますが、効果的なのは、「スクワット」です。

スクワットとは、足を肩幅程度に開いて、一旦静止してから元の状態に戻る屈伸運動です。人体の筋肉の7割は下半身にあると言われます。その筋肉を鍛えることで、筋肉に糖や脂肪を取り込み、エネルギーとして消費するわけです。スピードや勢いでスクワットをしても効果は限定的です。ゆっくり腰を落とし、ゆっくり戻す。その時に膝を顔よりも出さず、お尻を後ろに突き出すようにします。はじめは、かなりきついと思います。これを5~6回を1セットとして、1日3セット行うのが理想的。無理せず、できる範囲で行ってください。

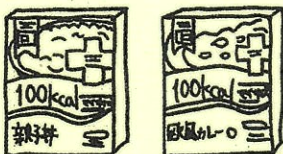


もっと手軽にできる運動は、「かかと落とし」です。

まずは背筋を伸ばし、足を肩幅程度に広がります。多少狭くてもかまいません。そのまま、つま先立ちして3秒間その状態を保ち、両足のかかとをストン!と落とします。要は、つま先立ちして元に戻るだけ。これを30回1セット行います。もし体勢が崩れるようなら、いすの背に手をかけるなどしてバランスを取り、無理のない状態で行っても効果は同じです。

マイサイズシリーズ

糖質が気になる方の欧風カレー・親子丼



しっかり食べたいけど、糖質や食後の血糖値は気になるもの。そんな方には、いいね! プラス糖質シリーズがオススメ!!

難消化性デキストリンの働きで食事由来の糖質の吸収を抑え、食後血糖値の上昇をおだやかにします!!

※機能性表示食品※

※こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。