

# 今治市民の皆様のためのすてき健康講座 糖尿病と肥満について②

第35話

医療法人  
かとう内科  
加藤丈陽先生

前回、肥満を是正することが大事だと加藤丈陽先生に教えてもらいました。今回は体重増加を抑えるためにどうしたらいいかを聞いてきました。

**マイタウン**…糖尿病

で肥満があると良くないことは分かりますがダイエットは簡単ではありません。

**加藤**…確かに。でも今こそダイエットが大切なんです。

**マイタウン**…なぜ今なのですか？

**加藤**…実は糖尿病患者さんの体重や血糖値には変動があり、特

## 野菜を先に食べる、ゆっくり食べるだけで大きな差になる。

にホリデーシーズンに悪化します。GW、コロナ自粛。今は特に体重が増加しやすい環境がそろっています。だからこそ取り組む必要があるんです。

**マイタウン**…なるほど。  
**加藤**…ポイントは内服している糖尿病の薬



加藤 丈陽 先生  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本老年医学会老年病専門医

**加藤**…ポイントは内服している糖尿病の薬が30分でピークを迎える。野菜を先に食べると血糖値のピークが抑えられます。野菜を先に食べると血糖値の上昇が抑えられます。野菜を先に食べると血糖値の上昇が抑えられます。

## 糖尿病で体重増加を抑えるために

- ・内服している薬の効果をひきだす意識を持つ
- ・ベジファースト
- ・ゆっくり食べる。



**加藤**…そのような場合は野菜ばかりでなく、肉や魚も食べてください。野菜を先に食べると血糖値の上昇が抑えられます。

**マイタウン**…でもお腹がすいているタイミングで野菜を先に食べると血糖値の上昇が抑えられます。

## 次回予告

オンライン診療はこちら

**加藤**…その通り、逆にベジファーストをすると、血糖値のピークが来るのが遅くなります。早く食事をとると血糖値の上昇が抑えられます。

**マイタウン**…ちょっとした心がけで大きな差になるほど…(次回に続)

多くは、主食を減らすのではなく、野菜を増やすことで血糖値の上昇を抑えられます。

が、早食いの人は満腹感がでる前に食べ過ぎてしまうことになり、血糖値の上昇が抑えられず、糖尿病のリスクが高まります。

### エアコンクリーニングキャンペーン開催!!

エアコン独特の臭いはカビの可能性が... あなたの使っているエアコンにカビが潜んでいるかも。

期間▶5/1 [SAT]~6/30 [WED]

家庭用壁掛けタイプ

- 1台/12,100円(税込)
- 2台/22,000円(税込)

※お掃除付きタイプ別途8,800円(税込)

オプション

- 室外機1台/5,500円(税込)
- エコ洗浄/1,100円(税込)

0120-818-260

### 絵で分かる子どもの心理

お母さんと一緒に描いた絵で分かる子どもの心理

簡単な絵を描いてもらいます

対象:4歳からのお母さん

場所:愛媛心理相談室(出張も承ります)

費用:特別体験料5,000円(税込)

089-948-4754

### パソコン周辺機器の無料引取り & 非鉄金属高価買取ります!

当社で処理するメリット!!

- 1 パソコン廃棄費用が無料
- 2 ハードディスクのデータ消去が無料
- 3 周辺機器も無料引取り

0898-35-2377

### ワールドプラザ 初夏のフリーマーケット出店者大募集

人気ですでお早め!

開催日 5月30日(日) 10:00~15:00

会場 ワールドプラザ 2F通路

【出店料】1区画 ¥1,000(税込)

お一人様2区画まで サイズ:1.5m x 2.5m

0898-31-8200

### 貯蓄女子

目指せ! 貯蓄女子

年収250万円の私。将来を考えると1,000万円は貯めたい!

2021年5月23日(日)

午前部 10:00~12:00 受付/9:30~

午後部 13:30~15:30 受付/13:00~

会場/今治国際ホテル 2F真珠の間

0120-022-037

### OPEN HOUSE

完全予約制見学会

5/8・9・15・16  
22・23・29・30

10:00~16:00

HPの予約フォームかお電話でご予約ください

今治市喜田村『夢』を語る家 長期優良認定住宅 BELS★★★★ 耐震等級3

YesHome株式会社

住所/今治市黄金町5丁目3-11 TEL.0898-52-8801