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③

第37話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽 先生

②でベジファーストや食べるスピードが大切と加藤丈陽先生から教えてもらいました。今回も注意すべきところやアドバイスを聞いてきました。

マイタウン：野菜を先に食べるベジファースト、ゆっくり食べるだけで血糖値を下げて肥満の改善につながるという話の続きでしたね。次の注意すべき点は何でしょうか？

加藤：朝食を必ず摂るということです。肥満者は夕食が多く、夕食を摂りすぎると朝はお腹がすかないため朝食を摂らなくなる傾向があります。すると血糖値の変動が大きくなります。血糖値の変動が大きいだけでもよくありませんが、変動幅が大きいとグルカゴンと呼ばれる血糖値をあげるホルモンが出てさらに悪くなります。

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

無理なくできる自分の健康習慣を作ることが大切。

マイタウン：二石二鳥の逆バージョンですね。

加藤：その結果として血管が痛み動脈硬化が進む、肥満に5.1倍なりやすいという報告があります。ここでも「食べるな」ではなく「朝ご飯を食べなさい」ということになってきます。「朝抜き、昼ソバ、夕ドカ食い」の三角形から夕食の一部、例えば果物や乳製品を朝ご飯に回す逆三角形にするだけで血糖値の変動、グルカゴンの分泌を抑えるだけでなくGLP1という食欲を抑制するホルモンが活性化します。GLP1は今、体重を減らす糖尿病の薬として注目を浴びていますが朝食を摂るだけで薬が良く効くようになる大切な要素が詰まっています。

マイタウン：むむ…。そうはいってもメインはやっぱり夕食です。

加藤：そこで大切なのが魚を食べることです。魚の脂肪酸は直接動脈硬化を防ぐだけでなく食欲抑制効果のあるGLP1を分泌させたりインスリン抵抗性を改善したりしてDPP4と呼ばれる薬を効きやすくするというデータがあります。つまり、同じカロリーをとっても血糖値が上がりにくいカロリーであるということです。ですから週の半分を魚にするという目標を立てるといいでしょう。

マイタウン：でもそこまでする時間と体力があまり残っていない方も多いのではないでしょうか。

加藤：その通りなんです。そこで！今注目を集めているのがコンビニや弁当屋さんの上手な使い方です。コンビニ食の定番と言えばおにぎりですが同じカロリーでも、コンブおにぎりやツナマヨネーズより、もち麦の梅昆布おにぎりや鮭おにぎりにした方が食物繊維が多いので血糖値の上昇が緩やかになる、とかパンならかむ回数が増えて食べ応えのあるフランスパンや食物繊維が多いライ麦パン、全粒粉パンでできたサンドイッチにしましょう、など具体的な商品名の写真付きで解説しているものが増えてきています。

マイタウン：うまく活用すれば時間をかけずにできそうですね。

加藤：自分で作ったりカロリーや栄養を考えたりするのは大変ですが、ちょっと知っておけば、出来合いの食品を購入するとしても組み合わせなど工夫できると思います。糖尿病で食習慣が乱れやすいのは働き盛りの世代です。運動したい、食事もバランスよくしたい。ダイエットしたほうが体にいいのは分かっている。でも仕事が忙しい、休む時間、運動する時間がない、あまりお金もかけられない。そのような状況で何ができるかに取り組むことが大切になっています。

マイタウン：できることから取り組んでいくということですね。

加藤：その通りです。無理なくできる自分の健康習慣を作っていきましょう。

糖尿病で体重増加を抑えるために

- 朝ご飯をしっかり食べる
- 魚を食べる
- コンビニ食を上手に活用する

次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「パーキンソン病について」です。
お問い合わせは（医）かとう内科 ☎(0898)23-2310

パーキンソン病患者様のためのリハビリ パーキンソン病カフェ&リハビリ

8月から再開します。毎週金曜日に開催で初回は8月6日(金)の予定です。

資源を大切に！
ダンボール・新聞・雑誌・他紙類 無料で引き取ります。
リサイクル推進企業 ㈲東鳥生町2丁目7-14 今治故紙センター ☎31-0955

土地 空き家 中古住宅 アパート1棟 マンション 借家 その他
空き家・土地買取ります！
仲介会社に売却を頼んでいるが一向に売れない
使っていない土地、建物や農地を何とかしたい
不要な荷物はそのままでOK! 老朽化した建物も現状のままで買取り!
現金決済 最短3日 / 売却後は 責任不要!! / 査定・相談 無料! / 仲介手数料 不要!
当社が買主なので、シンプルなお取引が可能です。難しい手続きは全てお任せください。
担当浜田がお伺い致します！お気軽にご連絡ください♪
Rise Creation 株式会社 ライズクリエーション Tel.0898-35-5562 営業時間／10:00～18:00
FAX:0898-35-5662 E-mail:info@rise-creation.net HP:http://risecreation.co.jp 住所/今治市高橋甲311-2
免許番号:愛媛県知事（2）第5300号 加盟団体／(社)全国宅地建物取引業保証協会会員 (社)愛媛県宅地建物取引業協会会員

7/28(水) 土用丑の日
つかさ自慢の うなぎ 売切御免
肉厚の特大うなぎ使用!
ご予約は7/20(火)までに!お得です!!
予約価格 ※全て税込
うな重 ~~2,400円~~▶2,000円
特上一匹づけうな重 ~~3,500円~~▶3,000円
蒲焼き(大) ~~3,500円~~▶3,000円
おいしさの秘密♪ ◆下ごしらえのひと手間 ◆37年間常に改良している秘伝のタレ ◆丑の日限定炭火焼き
酒味工房 つかさ 住 今治市徳重90-2 休 月曜日 営 17:30～ ☎0898-24-6878 カード払いは不可
GoTo Eat キャンペーン
ココ 清水保育所 清水公民館 さいさいきて屋 GS R196

おうちでも楽しめる GoTo Eat キャンペーン 事前予約OK!
10種類以上!! 鳥や やきとり物語 今治中央店 500円均一の店頭販売が大好評!
15時からスタート! 店内メニューも持ち帰りOK!
持ち帰りメニューベスト3!
1位 唐揚げ(5個入り) 500円(税込)
2位 焼鳥おまかせ8本 1,000円(税込)
3位 皮鉄板焼き 500円(税込)
完全個室あり! 椅子席 お座敷
飲み放題メニューも充実!
▶クーポンを使って宴会をお得に!▶ 必ずクーポンを持ってきてね!
5,000円以上のご利用で お得! 1,000円OFF
8,000円以上のご利用で お得! 1,500円OFF
10,000円以上のご利用で お得! 2,000円OFF
※他のクーポン券及びモバイルクーポンとの併用不可。※キャンペーン・コース・単品飲み放題でのご利用不可。※1グループ1枚限り。有効期限／令和3年7月31日まで
単品飲み放題の方限定 飲み放題30分無料延長
焼鳥やきとり 鳥や やきとり物語 住/今治市馬越町1-2-14 営/17:30～ 休/火曜日 ☎0898-23-0455
今治ナショナルさんとの共有駐車場あり クレジットカード・PayPay使用OK
P(30台可) ココ くすりのレディ イオン 山内病院 ドコモ セブンイレブン

公開保育と講演会 子育て支援プログラム
換気・適切な距離の確保など、新型コロナウイルス対策に留意しております。
7月13日(火)開催 午前10:00～12:00
演題 対象:0歳～6歳児
「こうして伸ばす幼児の知能」
■場所／テクスポート今治(今治市東門5-14-3)
■講師／愛光幼児教育研究所 所長 宮田洋則
ぜひお子様連れでご来場ください 入場無料
●意欲や集中力をつけたい ●明るく自立心のある子に ●子供の能力を伸ばしたい
まだ早い！がもう遅い！にならないように！
当日連絡先 テクスポート今治 ☎0898-23-8700
お問い合わせ 愛光幼児教育研究所 今治教室 ☎33-3253 今治市常盤町4-3-12(石川ビル3F)
愛光幼児教育研究所は松山にも3教室を展開しています
こども達の未来をひらく(対象:0歳～10歳)
愛光幼児教育研究所
http://www.aiko-youchisha.co.jp/oth_kenkyu.html

LIFA IMABARI
お手軽リフォームで 夏の暑さや紫外線対策を！
内窓で夏も快適 窓リフォーム
インプラス for Renovation
今ある窓にプラスするだけ、夏はさわやか、冬はあったか。空気の層が断熱材となり家の中を快適に。
価格例(幅2m×高さ1.4mの場合) 通常/71,500(税込)▶ 超特価50%OFF ¥35,750(税込)
※価格はサイズによります。※取付工賃は別途
下げるだけのカンタン日差し対策
スタイルシェード
夏の日差しを外側でしっかりカット。視線対策もバッチリ！耐久性もしっかりでお手入れも楽々です。
価格例(幅1.8m×高さ2.1mの場合) 通常/48,400(税込)▶ 超特価30%OFF ¥33,880(税込)
※価格はサイズによります。※取付工賃は別途
住まいのことなら LIXIL リフォームショップ
コロナ対策実施中 ライファ今治 〒794-0063 今治市片山1-2-14 ▶営業時間／9:00～18:00 ▶定休日／水曜日、第1・3・5火曜日 ▶土日も営業
0120-23-5877 FAX 0898-32-9667 ライファ今治 検索。 T-POINT ライファ今治ならTポイントが貯まります。
HPはこちら