役立つ情報満載！・・・を、狙って奮闘中

まつばつうしん

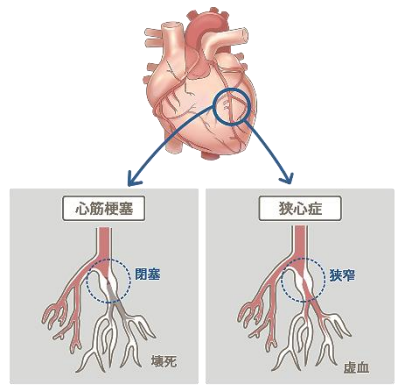
松葉医院

No.20 号

ヘルスサポート室

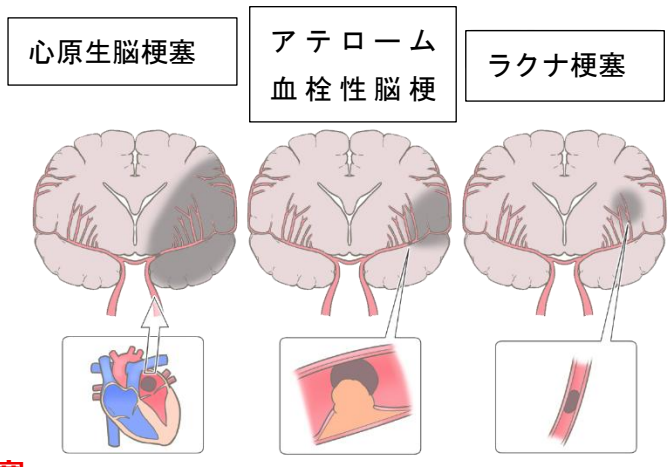
大血管障害（冠動脈疾患）～隠れ糖尿病にも注意が必要！～

大血管障害の発症率は、糖尿病では、**2～3倍**と言われています。高血糖が長く続き神経障害を合併していると「無痛性心筋虚血」となり胸の痛みなどを感じないままで、突然「心筋梗塞」に至ることもあります。また、最近の研究では、「食後高血糖」が「脳卒中や心筋梗塞」のリスクを高めることが分かり、検診で指摘されなくても食後血糖値だけ大幅に上昇する方（隠れ糖尿病）も要注意です。症状がなくても、誰もが皆、日ごろから食事・運動などの生活習慣には、十分注意する必要があります。



心臓の血管が細くなると⇒**狭心症**

心臓の血管が詰まると　⇒**心筋梗塞**



脳の血管が詰まると⇒**脳梗塞**

足の血管が詰まると⇒

末梢動脈疾患（PAD）

足えそ

食後高血糖を食事で予防！

＊**食べ順**は、野菜・たんぱく質などのおかずから先に食べる

＊ゆっくりよく噛んで食べる

＊**1日3食** 食事と食事の間を空けすぎない

文責）管理栄養士　岩尾　美智代

豚肉と白菜のレンジ蒸し

【1 人分】184ｋcal/たんぱく質 18.9ｇ/炭水化物 17.9ｇ/食塩相当量 0.8ｇ

【材　料】（1 人分）

豚もも薄切り肉　……80 ｇ

塩　…　ひとつまみ（0.3ｇ）

酒　……大さじ 1/2

白菜　…　小２枚（150ｇ）

ぶなしめじ　……　30ｇ

A
- しょうが　……　小さじ 1/4（すりおろし）
- 水　……大さじ１
- 鶏ガラスープの素 …小さじ 1/3

煎りごま　……小さじ１

こしょう　……少々

加熱で量が減り、沢山食べることができる白菜は、食物繊維（100g 中 1.3g）が摂りやすい野菜です。糖質の代謝を助けてくれるビタミン B1 が豊富な　豚肉は、糖の代謝を助けてくれます。冬場の温かい料理で、体を暖め血液の循環を内から良くして冬を乗り切りましょう!

（ポイント）
ごまは、指先でひねりつぶし用いると栄養が吸収されます

【作り方】

① 肉に塩と酒を順にふる

② 白菜は肉の幅に縦切りにする

③ 丼ぶりに **A** を入れて混ぜておく

④ 白菜と肉を交互に重ね一口大に切る

⑤ 切り口を上にし、③の丼ぶりに並べ、ほぐしたしめじを上に乗せる

⑥ ラップをかけ、電子レンジ（600W）で７分加熱

⑦ 仕上げに、ごまとこしょうをかける

レシピ）管理栄養士　矢﨑珠美

手さすり足さすり　～自分でできるセルフマッサージ～

寒かったり、痛かったりすると自然と手で身体をさすることはないですか？身体をさすることで、体温を一定に保ったり、手で触れることで脳内の「幸せホルモン」（セロトニンやオキシトシン）が分泌され、痛みや緊張を和らげてくれるといわれています。

当院の運動指導でも最初にセルフマッサージから始めていただくことがあります。
さすっていると血流がよくなり筋肉がほぐれてその後の怪我防止にも繋がります。
（また、手を動かすので、上半身の運動にもつながります）
冬場は、筋肉が緊張し体にストレスがかかりやすくなります。
お風呂上りやテレビを見ながらリラックスして自分の身体に「今日も１日お疲れさま」の感謝を込め、
行ってみてはいかがでしょうか？

楽しく、リラックスしながら行うのがポイントです！

文責）管理栄養士・健康運動指導士　岩尾美智代

★松葉医院のラインお友達登録は、下記ＱＲコードよりお願いします★

★「食と運動を楽しむ会」のお知らせはブログ・SNS よりご覧頂く事が可能です

2025.12.岩尾