

南包括便り かわら版

臨時号

謹賀新年



昨年は大変お世話になりました。本年も南包括をよろしくお願ひします。寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は皆様にお知らせしたい事があり、臨時号を作成しました😊♡

●新しい仲間が増えました！



介護支援専門員、社会福祉士

あらい まもる
新井 守

はじめまして新井です。令和3年11月から包括に異動になりました。異動前には介護支援専門員を約15年していました。最近思っていることは“生活習慣”で、健康に良くストレス発散にもなる習慣を得たいな！ということです。病(やまい)にならずにずっと自力で動いていられるように！！

好きな物：とまと。そのまま食べる、ジュースも飲む、休日にはトマトソースの料理を作って、ワインを飲みつつ食べるのが好き。イタリアン大好き！



●オレンジカフェに遊びに来ませんか？

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは

認知症の方やそのご家族、地域住民など誰でも参加でき、お互いに交流をしたり情報交換ができるカフェです。

出入り自由なのでお気軽にお越しください★



予定表

オレンジカフェ本庄南
JA 埼玉ひびきの本店
1階ひびきのホール

13:30~15:30

1月12日(水)
2月 9日(水)
3月 9日(水)

オレンジカフェ
ドッ・林・テUNI 本庄
1階フードコート内

10:00~12:00

1月17日(月)
2月14日(月)
3月14日(月)

参加費100円です★

※裏面へ続く

詳しくは裏面“お問い合わせ”までご連絡を！

※コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合がございます。



こんにちは、包括職員の笛田です。

“健康に役立つ食事のハナシ”を教えてくれる管理栄養士とは、
かれこれ10年の付き合いになります。いつも貴重な情報を教えてくれます★

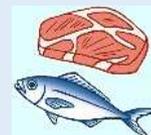
第2回目のテーマは糖尿病（高血糖）です^^

血糖を下げるインスリンの体内分泌量は年を重ねるごとに減っていきます。また、体脂肪の割合が増えたり運動量が少なくなったりするとインスリンの効果も得られにくくなると言われています。食事の部分で注意するポイントをお伝えします。

その①：**糖尿病**と聞くとまず糖質、炭水化物を摂らないようにと考えてしまいがちですが、全く摂らないと低血糖が起こってしまう危険性があります。食事の栄養バランスを保ちつつ全体的な食事量を減らすよう心掛けましょう。



その②：**筋肉**が少なくなると体内の糖の消費量が減り、結果として血糖値が上がりやすくなります。筋肉を作るのはタンパク質です。脂身の少ない肉や魚などを食べて十分なタンパク質を摂取しましょう。ただし、摂り過ぎると老廃物が増加し、それを処理する腎臓に負担が掛かるので、腎臓病がある方は注意してください。



その③：**血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維**を多く含んだきのこ類や緑黄色野菜も積極的に取り入れたい食材です。オススメは舞茸（インスリンを作る素が多く含まれる）やトマト（リコピンという成分が血糖値を下げる働きを持つ）です。しかし、生や乾燥させた野菜・果物・海藻類にはカリウムが多く含まれているものもあり、これも腎臓病の方には注意が必要です。



その④：**大豆製品**にも食物繊維が豊富に含まれているほか、イソフラボンという成分も血糖値の上昇を抑える働きがあります。食前に一杯の豆乳を飲んだり、大豆食品や大豆料理から食べ始めたりする「大豆ファースト」の食事は、手軽に血糖コントロールができて取り組みやすいので、ぜひオススメしたいです。



糖尿病になると「とにかく食事を制限して摂取カロリーを少なくしよう」と考える方もいますが、極端なやり方は栄養がかたよってしまったり健康を害してしまったりします。特に食事を一食抜いてしまうと、次の食事で急激に血糖値が上がってしまう事があります。大切なのは毎日3食きちんと、バランス良く食べることです。



— お問い合わせ —

本庄南地域包括支援センター

シャローム

0495-23-9580