


2018年5-6月

古仁所（ここにしよ）です。療法を、
無理なく続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう！

管理栄養士だより



■スポーツ飲料は全員に必要？



夏が近づくと、「熱中症予防キャンペーン」が繰り広げられます。確かに、熱中症は悪くすると死に至ることもある為、注意は必要です。

糖尿病患者さんの場合、全員がスポーツ飲料を飲む必要はありません。テレビCMで流れる商品のほとんどは、病気でない方向けです。

思わぬ高血糖を招かない為にも、スポーツ飲料の利用は、まず**医師・医療スタッフに相談**してからにしたいですね。基本的に水かお茶で水分補給を。

今月の展示では、スポーツ飲料の糖質比較を行いました。あなたがいつも飲んでいるスポーツ飲料は、スティックシュガーが何本入っているでしょうか？確認してみましょう。

■これだけ運動するとHbA1cは〇〇%改善

運動療法を**継続**すると、**HbA1cは平均0.67%改善**するというデータがあります。例えば、ウォーキングを**1日30分×週5日、12週間**続けるとそのような結果が期待できるのです。もちろんそれ以下でも全く効果がない訳ではありませんが、目安として週150分以上の方が、改善効果の高いことが分かっています。

暖かくなって体を動かしやすい季節です。外にウォーキングに出かけてみては。雨天時は、ショッピングモールの中を歩いてみて下さいね。

