

先月1月20日に当院において第4回生活習慣病教室を開催しました。今回の生活習慣病教室も第2、3回と同様、「糖質制限食」をテーマとしました。約3時間、笈田医師の指導のもと参加された6名の方と楽しい時間を過ごしました。

☆糖質制限食とは☆……名前のとおり糖質を制限した食事のことです。主食(ご飯やパン、麺類)や芋類、果物、砂糖等の甘味料などには糖質が多く含んでおり、これらを出来るだけ制限し、その分のカロリーをたんぱく質(肉、魚、卵、豆腐等)や脂質(油、バター等)で補うというものです。糖質を制限することにより、血糖の上昇を抑えることを目的とした食事療法です。

<糖質制限食の基本>

- 1.主食は基本的にとらない。
- 2.主食以外のでんぷんや砂糖などの糖質を多く含む食品はとらない。
- 3.副食はたんぱく質、脂質を含む食品を中心にとる(野菜なども適量とる)。
- 4.脂肪の摂取を制限しないので、炒め物、揚げ物など殆どの調理法が可能。
- 5.お酒は糖質が入っていない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒を適量なら可能。

☆当日のメニュー

鶏のから揚げ・揚げ油には悪玉コレステロールを下げる働きに効果があるといわれているオリーブオイルを使用

冷奴

ミネストローネ・こちらの油にもオリーブオイルを使用

胡麻酢和え……こちらには砂糖の代わりに血糖値に影響を与えないとされているラカントという甘味料を使用。



糖質制限食を食べて頂いた後、笈田医師より講義があり、スライドを使用して従来の糖尿病の食事療法と糖質制限食の違いや糖質と血糖値の関係について分かりやすい話がありました。



糖質に対する従来の考えと糖質制限食の考えの違いに、参加された方々も熱心に聞いておられました。

食後血糖値の測定までの間、「スワロビクス」という座りながらできる簡単な運動を皆様と一緒にいき、音楽にあわせ楽しく体を動かしました。



糖質制限食を食べて頂いた時には、こんなに食べて大丈夫なのだろうか?など不安に思う声が多かったのですが、食後の血糖値を測定した所、ほとんどの方で血糖値の大きな上昇は見られませんでした。中には食前より下がった方もおられ、皆様びっくりされていました。

「実際に糖質制限食を取り入れてみたい」や「糖質の制限が大事だと言う事が分かった」などの様々な意見がありました。糖質制限食は、食事療法の選択肢の1つであり、自分自身にあった食事療法を継続していく事が大切です。今後も、またこのような会を継続して開催して行きたいと考えております。

食事療法でお悩みの方、糖質制限食についてお知りになりたい方は、当院栄養部までご相談ください。