

生活習慣病教室

平成25年3月3日に、第9回生活習慣病教室を開催しました。今回は低GI食をテーマとして、6名の参加者と約3時間、笈田医師の指導のもと食事療法について理解を深めました。

GIとは、グリセミックス・インデックスの略であり、簡単に言うと一つの食品が食後に血糖値をどのくらい上昇させるかを数値で示したものであり、ランキングのようなもので、これは糖質の多い食品にのみ当てはまります。

<低GI食のポイント>

★食後高血糖の抑制が期待できる

★GI値が低いほど、血糖値が上がりにくい＝消化吸収が遅い

★糖質が多く含まれている食材でもGI値が低ければ急激な血糖上昇を抑制が期待できる

参加者の方に、GI値の低い食材を使った低GI食を実際に食べていただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値をそれぞれ測定し、低GI食が血糖値にどのような影響を与えるかを体験していただきました。

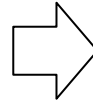
*当日のメニュー

☆玄米ごはん

☆タンドリーチキン

☆さつま芋サラダ

☆具沢山マロニースープ



低GI食を食べて頂いた後、笈田医師より食事と糖尿病との関わりについてのわかりやすいお話がありました。皆様とても熱心に聞いておられ、たくさんの質問が飛び交いました。

食後血糖値測定までの間、「すわろビクス」という椅子に座りながらできる簡単な運動を行い、音楽にあわせてじんわり汗をかく程度に体を動かしました。

また栄養士より、調理方法や食べ合わせによってどのくらい血糖の上昇に違いが出るのかを実験した結果の報告や、糖尿病に関する〇×クイズも行いました。

参加者の方には日を改めて糖尿病食を食べに来て頂き、低GI食との血糖上昇の比較を行いました。(比較の結果は5月頃、当院栄養部だよりにてご紹介させて頂く予定です)



参加者の皆様からは、「低GI食でも満腹感があり玄米も意外と食べ易かった」、「低GI食が食後高血糖改善に効果があるのなら実際に取り組んでみたい」、「大変良かった、主治医を介して少しでも食事療法を頑張りたい」、「他の食事療法についての教室も開催してほしい」、など様々な御意見を頂きました。

低GI食は、海外では糖尿病に効果的な食事療法として推奨されている方法ですが、日本ではまだあまり浸透されておらず、効果も個人差があります。まずは自分自身にあった食事療法を見つけて継続していく事が大切です。今回は食事療法の選択肢の一部として低GI食についてご紹介させて頂きました。今後も、機会があればまたこのような会を開催していきたいと考えております。

◎食事療法でお悩みの方、食事・栄養について質問がある方は、栄養部までお気軽にご相談下さい！