



2021年1月号

Tenma Tounyoubyou Taisaku Team
天満糖尿病対策チーム

減塩シリーズ②

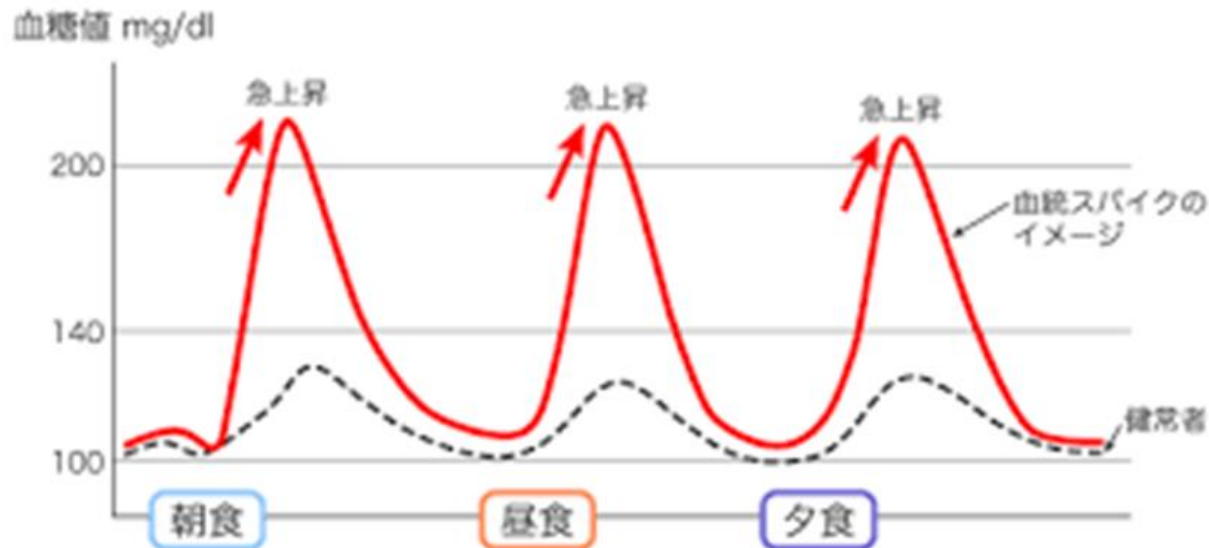
今月は、減塩のコツ「食べ方編」です！

血糖スパイクについて

合併症リスクの指標としてHbA1cが上げられます。HbA1cは過去2ヶ月の平均をあらわしたものです。下記の図のように同じHbA1cでも血糖値の上昇、低下がゆるやかなものとそうでないものがあります。

血糖値の上昇や低下が顕著であるほど血管に対する負担が大きく、合併症を引き起こしやすいといわれています。急激な血糖の変動を抑えるには、食事の順番(野菜など繊維質を先に食べる)、食事をゆっくり食べるのが効果的です。

測定時点の数値に着目するだけでなく、血糖値の変動の仕方にも注意して生活することも重要です。



● ラーメンなどの麺類のスープは残すだけで塩分大幅カット！



● しょうゆやソースは「かける」より「つける」で塩分カット！



しょうゆの容器もプッシュタイプやスプレータイプもを活用するのもいいですね。

● 卓上にしょうゆ・ソース・塩などを置かないことで塩分カット！
こしょうや酢など塩分を多く含まず、味にアクセントが出せる調味料を活用してみましょう。
普段の調味料を減塩商品に変えるだけでも減塩になります。



● 練り製品、加工品、佃煮、漬物を食べる量を減らして塩分カット！



佃煮類も減塩商品がでているので、活用してみるのもおすすめです。

(参考文献、引用画像:ヘルシーネットワーク ナビ <https://www.healthynetwork.co.jp/navi/>)