

# ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

## 食べて動いて アンチエイジング



秋ですね



ここ最近では血糖値コントロールが健康の鍵であり、急激な血糖値上昇が血管を痛め、「肥満・老化・病気」の誘因にもなると言われています。秋になるとつい食べ過ぎてしまいがちですが、ちょっとしたコツを日々の生活に上手に取り入れて、食と運動を楽しみましょう。

### －食べる順番も大切です－

食事をすると血液中の糖の量が増えて血糖値は上昇しますが、急激に上がると血管を傷つけてしまいます。それが動脈硬化や脳梗塞の一要因にもなるので、**緩やかに上昇させる方が体には優しい**ですね。まずは食事の中に野菜やきのこ、豆類や海藻類などを取り入れ栄養のバランスを心がけましょう。



上図のように、少し食べる**順番**を意識すると、ごはんから食べた場合に比べ、血糖が緩やかに上がることがわかっています。

### －目安はひとくち30回－

よく噛んでゆっくり食事をすると、満腹のサインが脳に伝わりやすく、**食べ過ぎを防ぐ**ことができます。よく噛むと、食べ物が唾液に含まれる消化酵素と混ざり合っ**て、消化吸收しやすく**分解され、胃腸での消化吸収が助けられます。

また、噛んで食べることによって脳から消化吸収に関係するさまざまな指令が出され、それによって胃や膵臓など消化吸収に関するすべての臓器がうまく連動することにもつながります。

### －旬の食材－

秋から旬を迎える魚（さんま、アジ、イワシやブリなど）にはEPA、DHAなどの必須脂肪酸が多く含まれ、血液の状態を良くし、脂質代謝異常症や動脈硬化などに予防的に働きます。

旬の食材を美味しく元気にいただきましょう。



柿が赤くなると医者が青くなると言いますが、**食べ過ぎは禁物**です

「腹八分目に医者いらず」  
それがなかなか難しい



## — 食べ終わったら運動開始 —

食後の血糖値の上昇を抑えることも重要です。ウォーキングなどの運動を食後に行うと、**血糖値を下げる効果を得られる**ことがわかりました。10分程度でも効果があります。食事開始から1時間ぐらいをスタートの目安にするとわかりやすいですね。



普段から体を動かすことで、足腰も鍛えつつダイエット。同時に、糖尿病や心臓病、脳卒中、足腰の痛みやうつ、認知症などになるリスクを下げるのが期待できます。



## — 今より10分多く動いてみませんか？ —

厚生労働省 「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針—」より

厚生労働省は、いつもより1日10分多く活動すること（+10【プラス・テン】）を推奨しています。たかが10分されど10分。スポーツジムなど特別なことをしなくても、毎日の生活の中でいつもより10分多めに体を動かす、そんな小さな積み重ねが健康寿命を延ばす生活習慣の第一歩です。



階段を積極的に利用しましょう



お掃除時間を増やすと部屋もきれいになって一石二鳥ですね

### 《 ご注意 》

- ・時間は少しずつ増やす
- ・体調が悪いときは無理しないで
- ・病気や痛みがある場合は、

医師等にご相談を



庭のお手入れもすてきです



お友達と一緒にすると続けやすいかも

疲れるからと横になるより、まずはちょっとでも動きましょう。+10が毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善するはず。見た目も気持ちも若々しくなります。

思い立ったが吉日です。食べる順番に気をつけて、美味しい秋の味覚を満喫してくださいね。そして、楽しく体を動かしましょう。



自分のために、ご家族のために、血糖値や糖尿病の基礎知識、栄養、運動についていっしょに学びませんか？アンチエイジングの秘密も教えます?!

めざせ！  
美魔女♪



## 糖尿病教室

（予約不要&無料です）

- ・日時 第1～第4水曜日  
午前11:00～12:00
- ・場所 病院9階食堂



どなたでも参加OK、お気軽にどうぞ

記載者：地域医療連携室 辻井 一美 陳 穎妍  
監修：薬剤科 柳瀬 昌樹 栄養科 伊藤 聡恵