

糖尿病ふれあい通信

みなさんこんにちは。残暑続いておりますが、体調はいかがでしょう。食 第237回 2020年9月号
事・睡眠しっかりとしましょう。今回は「リハビリテーション科」からのお話
です。

～暑さ対策をして運動を続けましょう～

運動は継続することが大切です。そこで暑い時期に運動を行うポイントをお伝えします。

- ①**運動する時間帯に注意**: 午前11時から午後3時までの運動は避けましょう。
- ②**服装に注意**: 体の熱をスムーズに放射させる機能のあるもの、外気から熱の吸収を抑えられるものがお勧めです。屋外では色の濃い物を身に付けるのを避け、帽子を着用しましょう。
- ③**体に熱を慣れさせる**: 急に暑くなった時は運動を軽減し、暑さに慣れるまでの数日間は短時間の軽い運動から徐々に増やしていきましょう。
- ④**暑い時は水分補給が欠かせない**: 運動する20～30分位前にコップ1杯程度の水分を補給し、運動中はこまめに水分補給をしましょう。
- ⑤**暑い時や体調不良の時は無理な運動をしない**: 気温が高い程、熱中症の危険性が高まります。暑い時に無理な運動をしても効果が上がりません。また、体調が悪いと、体温調節機能が低下し、熱中症につながりやすいので休養するようにしましょう。



残暑の暑さに負けず、運動で心身の健康を維持しましょう。

そうめん南瓜は別名錦糸瓜と呼ばれ、熱湯で湯がくと果肉がそうめん上に繋がってほぐれます。クセも少なくシャキシャキとした食感で食欲がないときでもさらっと食べられます。



参考:
オールガイド
食品成分表

今月の旬の食材『そうめん南瓜』

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



運動療法と食事療養について

年々、暑さも増してきて、運動療法を軽減、または中止される方もいらっしゃるかと思います。もともと運動習慣がある方は同じ食事療法をしていても運動療法が減ることによって、血糖コントロールの悪化、体重の増加に繋がります。

摂取エネルギーは変えなくても、ご飯を玄米に変えたり、そうめんをそばに変えたり、**GI値(血糖値の上がりやすさを示す指標)の低い食品を選択**しましょう。また、野菜から食べるよう徹底し、ゆっくりよく噛んで食べるように食事時間も確保して、食後の高血糖を防ぐようにしましょう。

また**間食も意識して減らすように**しましょう。食事で100kcalを摂取するのは容易ですが、運動で減らすのは思ったよりも大変です。

運動療法を軽減・中止する場合は、同時に食事療法を見直すようにしましょう。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739