

市民病院だより

『食べ過ぎにご注意』

管理栄養士 岡本百合子

寒さが身にしみる季節となりました。外に出て運動するには気が引ける、でも、食べ物はおいしいのでつい食べてしまう…なんてことはありませんか。身に覚えがある方は気をつけてください。このような生活を続けていると、次のような病気を引き起こす可能性が高くなります。

◆**脂質異常症**…血液中にコレステロールが増え、中性脂肪が皮下脂肪や内臓脂肪として体にたまる、肥満や動脈硬化の原因になります。

◆**糖尿病**…内臓脂肪が増えることで、血糖を下げるインスリンの効きが悪くなり、高血糖になります。

◆**高血圧**…肥満は心臓の負担を大きくし、血圧を上げます。また、内臓脂肪がたまって血管が狭くなり血圧を上げることもなります。

◆**非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)**…

肥満や運動不足などでお酒を飲まなくてもアルコール性肝炎と同様に、肝臓に脂肪が沈着するだけでなく、炎症や線維化を起こすことがあります。

これらのコレステロールや中性脂肪、血糖値を下げるには、どうすればいいのでしょうか。

まずは、コレステロールの多い食品(脂の多い肉、卵、レバーなど)や油っこい物、糖分の多い物を控えましょう。そして、魚にはDHAやEPAが、野菜・海藻・きのこ類には食物繊維

が含まれ、コレステロールや中性脂肪、血糖を下げる働きを持っていますので、これらを積極的に食べたいものです。

また、食べ合わせも大切です。ご飯と麺類といった炭水化物の重ね食いは避けましょう。高血圧予防には塩分を控えることも大事です(汁もの、漬物は1日1回にしましょう)。

次に、生活習慣病の予防または改善のポイントとして、次のことを心がけましょう。

①**毎食、主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)**をそろえる。

②**野菜は毎食、生の野菜なら両手1杯・火を通した野菜なら片手1杯は食べる。**いも類は糖分が多いので取りすぎに注意する。

③**ゆっくり良く噛んで食べ、早食いをしない。**

④**腹八分目に食べる。(夕食後寝る前に小腹が空くくらいに食べる)**

⑤**間食をしない。特に夕食後。**
⑥**偏食をしない。**
⑦**大皿盛りをしない、1人前ずつ取り分ける。**

忘年会や年明けの新年会など飲食をする機会が多くなる時期です。これらのポイントを心がけて、食べ過ぎには注意しましょう。

糖尿病教室

第2・4木曜日に開催中!

《1月の予定》

● 1月10日(木)は休み。

● 1月24日(木) 15時～

・糖尿病と運動療法

(理学療法士)

・日常生活上の注意

(糖尿病栄養指導士)



時間外受診をされる方へ

急病などでの時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>