

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2009
夏
No.22



フィリピン セブ島沖

監修 岩本安彦 (東京女子医科大学糖尿病センター センター長)
編集協力 岩崎直子 内潟安子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア
Smile
笑顔を支えるインスリン療法
No.22 Summer 2009

2009年7月発行 / 第1版第1刷発行 非売品
[発行]
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
www.novonordisk.co.jp
[企画・制作]
電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社
〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル



レッツ・フォーカス
糖尿病の子供と若者の調査
(ドーンユース)
ズームアップ インスリン インスリン抵抗性



Q&A

糖尿病治療に関するさまざまな疑問や悩みにお答えします

今回は運動と補食の摂り方についてお伺いします。

東京女子医科大学糖尿病センター 新城 孝道

Q どの程度の運動で、どのくらいの補食が必要ですか

A 運動による血糖値の変化は患者さん毎に異なります。体重、直前の食事の量や時間、インスリンの量、内服薬などがそれぞれ違うからです。補食の目安は、運動量の多い時には、運動前に1~2単位程度です。血糖自己測定をしている場合は、運動による血糖日内変動への影響をチェックしたうえで、ご自身にあった量を見つけるのがよいでしょう。

具体的には、ゴルフや長時間のハイキングなどゆっくりした運動をする時は、消化吸収に時間のかかる牛乳、せんべい、ビスケット、パン、おにぎりなどの炭水化物を運動前に摂ります。運動が長く続く場合は、同じような食品を1~2時間ごとに追加します。テニスやランニングなど短時間に大量のエネルギーを消費する運動の場合は、吸収が速いブドウ糖を含む清涼飲料水、ブドウ糖を摂るようにします。運動の際に同時に血糖を測定して記録に残しておけば、どのような食品をどれだけ食べればよいのかがだんだんわかってきます。

運動後、数時間して低血糖があらわれる場合もあります。夕方の運動では睡眠中の低血糖が起きることがあります。寝る前に炭水化物や牛乳など、血糖値がゆっくり上昇するものを摂るのがよいでしょう。運動をすると、血糖値はもちろん、脂質代謝、血圧なども改善することがわかっています。運動により消費するエネルギーは、30分程度の散歩で80Kcalです。

運動療法は糖尿病にとっても効果的な治療法です。自分に合った運動を楽しく安全に続けていきましょう。

表 体重60kgの人が100Kcalを消費する運動と時間

軽い運動	軽い散歩	30分前後
	軽い体操	30分前後
やや強い運動	ウォーキング(速歩)	25分前後
	自転車(平地)	20分前後
	ゴルフ	20分前後
強い運動	ジョギング(強い)	10分前後
	自転車(坂道)	10分前後
	テニス	10分前後
激しい運動	バスケット	5分前後
	水泳(クロール)	5分前後

参考：糖尿病治療ガイド2008-2009 社団法人日本糖尿病学会編 文光堂（2008）

夏野菜を使った料理のご紹介です。 栄養豊富なオクラで夏バテ防止をしましょう。

メニュー

ご飯150g 茶碗1杯（252キロカロリー）※食品交換表（3単位）
オクラとトマトと牛肉の甜麺醤炒め（195キロカロリー）
春雨スープ（37キロカロリー）



オクラとトマトと牛肉の甜麺醤炒め

<材料> 1人前のグラム量と目安量

オクラ	15g (2本)
トマト	80g (大1/2個)
牛肉(もも肉)	60g (1枚半)
塩	0.5g
コショウ	少々
片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/4

A 合わせ調味料

甜麺醤	大さじ1/2
おろしにんにく	少々
しょうゆ	小さじ1/4

メニュー合計 484キロカロリー

たんぱく質	19.8g	脂質	11.2g
炭水化物	73.6g	食物繊維	3.3g
食塩	3.0g		

<作り方>

- ① 牛肉は2cm幅に切り、塩・コショウで下味をつける。
- ② オクラは塩少々（分量外）をふってもみ、さっと水洗いした後、ヘタを落として斜め半分に切る。
- ③ トマトは種を取り除きひと口大に切る。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、①の牛肉を炒める。
- ⑤ トマトに片栗粉をまぶし、④に加え、オクラも合わせて炒める。
- ⑥ Aの合わせ調味料を⑤に手早くからめ、器に盛る。

アイディア副菜

オクラとみょうがのサラダ

<材料> 1人前のグラム量と目安量

オクラ	20g (3本)
みょうが	10g (2個)
きゅうり	30g (1/3本)
かにかまぼこ	15g
レモン汁	1/2個
塩	0.7g (小さじ1/8)
コショウ	少々

<作り方>

- ① オクラは塩少々（分量外）をふってもみ、さっと水洗いした後、熱湯で茹で、ヘタを切り落として、斜め半分に切る。
- ② みょうが、きゅうりはタテ半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ かにかまぼこは、ほぐしておく。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、レモン汁、塩、コショウと一緒に和える。

26キロ
カロリー



コメント

監修
東京女子医科大学糖尿病センター 佐藤麻子
東京女子医科大学病院 栄養課 立松栄次

オクラの栄養成分は、カルシウム、鉄、カロチン、ビタミン（C、B1）、食物繊維など豊富に含む食材です。生でも、炒め物、煮物でもおいしく食べられます。また、ムチン（ぬめりの成分：糖たんぱく質）を多く含んでおり、この物質はたんぱく質の吸収促進作用があるので肉、魚、大豆などと組み合わせることによって効果を発揮します。今回の炒め物は、簡単に調理できる夏にふさわしいスタミナ料理と言えます。