

栄養科からの おすすめメニュー



今月一品『ミルクコーヒーもち』

1人分のカロリー

材料 (4人分)

- インスタントコーヒー …… 大さじ1
A 牛乳 …… 2カップ
片栗粉 …… 大さじ6
砂糖 …… 大さじ6

作り方

- 鍋にAを入れて良く混ぜ合わせ、湯小さじ2でといたインスタントコーヒーを加え、中火にかける。
- 木べらで混ぜながら全体に粘り気が出て糊状になるまで煮て火を通す。
- 水で濡らした型に流し入れ、冷やし固める。

型は弁当箱などでも良いが、浅めのものが取り出しやすい。練乳をかけて食べてもおいしいよ。



「コーヒー」の健康効果

毎日の生活に欠かせないという方も多い、コーヒー。実はさまざまな健康効果を持つ飲み物でもあります。今回は知っておきたいコーヒーの健康効果をご紹介します。

リラックス効果



コーヒーの香りには高いリラックス効果があり、適度な苦味と酸味には、自律神経を安定させる効果があるため、リラックスしたいときにピッタリの飲み物です。

ポリフェノール効果

コーヒーには、赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、食物が持つ苦みや色素の成分で、活性酸素などから体を守る抗酸化作用の強い成分です。そのため、活性酸素が引き金となって起こる癌や動脈硬化、心筋梗塞等の生活習慣病の予防に効果があると言われています。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)

ミルクコーヒーもち

編集後記

新型コロナウイルスワクチン接種が始まり、真庭市でも始まりました。予約の段階で当院にも多くの問い合わせが入り、かかりつけの方が予約できないなど、多くの混乱がありました。そんな中、我が病院もいよいよ6月のオープンに向けて、各部署が慌ただしく奔走しています。病院の引越しまわりの経験であり、スムーズな移転ができるのか不安を抱えながら、何より患者様の安全を第一に、詳細なタイムスケジュールを組んで望みます。移転に合わせて、5月29日・6月2日まで休診とさせていただきます。6月3日より外来診療を開始します。6月1日には、入院患者様の移送を行います。また、患者様の移送のみならず、モノも移動します。電子カルテなどのシステムは夜間の移設となり、深夜帯に新旧の病院で大型車が入り出すこととなります。患者様をはじめ地域の皆様には大変なご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『血糖自己測定』

血糖自己測定

簡易血糖測定器を使って、自分で血糖値を測定することを血糖自己測定といいます。

診察の時に測定した血糖値だけでなく、日常生活の中での食事や薬、運動などさまざまな要因で変化する血糖値を自分で確認することができます。

※血糖自己測定は、インスリン使用者およびGLP-1注射剤で治療中の患者さん等に保険適応です。



血糖値はさまざまな要因で変化します

- 口にするもの(食べもの、飲みもの)
- 運動量(スポーツ、身体を使う活動)
- 糖尿病薬の量、作用時間(インスリン、内服薬)
- 血糖測定のタイミング



- ストレス
- 発熱などの病気
- 血糖に影響がある治療の有無(ステロイド薬、点滴など)



血糖自己測定でわかること

治療の効果の確認

使用薬剤の回数・量の調整

低血糖・高血糖の早期発見

生活の中での血糖をあげる要因、さげる要因の発見

食事・運動・薬物療法の効果を確認しながら生活調整する

血糖自己測定したら...

自己管理ノートを作る

どんなタイミングで測定したか、血糖値がどれくらいだったか、どんな食事を摂ったか、どんな気持ちだったかを自己管理ノートに記録しましょう。測定した血糖値を自分で記入することで、自分の血糖値がどれくらいか、自分の身体がどんな状態かに注意を向けましょう。



生活リズムを見直す

飲食によって血糖値があがるので、食事前後で血糖値が大きく異なることになります。食事を含めて、自分の普段の生活リズムを思い出し、自分自身の生活リズムと血糖値の変化との関係を知ることも重要です。

私たちと一緒に対策を

血糖値が良かった場合、何をしていたか、何を思いついたか、良くなければ日常生活での気づきや見直しから、改善するために次に何をすればよいか? 医療者につなげ、一緒に対策を考えることができます。



不明な点や質問等ありましたら、[糖尿病内科外来スタッフ](#)にお気軽にお声かけください。

次回は「糖尿病と一緒に生活すること」についてです。お楽しみに。