



新生命のことわり(9) 長生きの食事(5) 糖尿病と食事(その2)

施設長 多田 紀夫

柏市では毎年の特定健診でメタボ予備群の方々に生活指導を行っています。こうした指導内容の有効性がとりわけ継続されにくいのが糖尿病の食事指導であったのはご存知でしょうか。糖尿病の食事指導は何回でも、毎回、毎回、初心のつもりで受けるという心構えをまず、持っていただきたいと思えます。

今回は糖尿病食の具体的な食事の内容、食材の選び方についての「コツ」を一つ取り上げてお話ししましょう。同じ量の炭水化物(糖質)を食べても、ある炭水化物は摂取後の血糖をすぐに上げるが、ある炭水化物は余り血糖を上げないと違いがあることを知ってください。このことは、以前私が留学していた「オーストラリア」で盛んに研究されていました。わかりやすい例では、液体の糖質では固体の糖質よりすぐに吸収されて血糖を上げますが、一般的に消化されにくい食物繊維のような炭水化物は血糖を上げにくいわけです。缶コーヒーや缶ジュースの糖分は要注意となります。

このように、同量の炭水化物でも、炭水化物の構造、製造過程、調理法により食後の血糖増加には相異が起こり、これをグリセミックインデックス(GI値)として表現されます。ブドウ糖を食べたときの血糖増加を100とし、それぞれの食材の血糖増加度合いをGI値として表にまとめたので参照してください。GI値が高い食材には、ブドウ糖、砂糖などの単純糖質、白パン、調理用ポテト、パンケーキなどがあり、逆にGI値が低い食材には、玄米、全粒粉パンなどがあります。高いGI値の食物では、食後の高血糖が出現し、インスリン抵抗性を持つ糖尿病予備群では膵β細胞に過剰な負担をかけ、糖尿病が発症したりします。とりわけ、食後の高血糖は冠動脈疾患発症と関係が深いようです。

主な主食のGI値

(数値はブドウ糖を100とした場合の血糖の上昇率)

食品	GI値	食品	GI値
フランスパン	93	玄米フレーク	65
食パン	91	スパゲティ	65
もち	85	中華めん	61
精白米	84	そば	59
うどん	80	ライ麦パン	58
コーンフレーク	75	おかゆ(精白米)	57
胚芽精米	70	玄米	56
そうめん	68	全粒粉パン	50

(永田孝行監修「低インシュリンダイエット日常食品GIブック」より)
※GI値は各調査により異なります。

一方、一緒に食べる食材でGI値を下げる食材があり、酢を入れて、酢飯にするとごはんのGI値は低下します。一般的に菜っ葉飯などの具飯は白米飯単独より、食後の血糖増加を緩やかにします。オクラのネバネバも炭水化物を包み込んで、食後の血糖増加を抑えるのです。

いつもありがとうございます(*^_^*)

《ボランティアさん紹介コーナー》

今回紹介するのは、歌とハーモニカ演奏をして下さる、国定 正先生です。

平成27年からはみんぐに来て頂き、3~4カ月に一度のペースで先生の素敵な歌とハーモニカを披露して頂いています。これからも美しいハーモニカの音色と、先生の歌声をお聞かせください。

“Youtube”にて「国定 正」と検索すると、先生の歌声がアップされていますので皆さんもぜひご覧ください。



【プロフィール】

群馬県出身。昭和40年第一銀行(現みずほ銀行)入行。平成23年定年退職。現在は我孫子市の「シルバー人材」に登録。週4日働きながらカラオケサークル、ボランティアなど活動中。幼少時より『歌謡曲大好き人間』TBSテレビに多数出演。歌手を夢見た事も。

私たちと一緒に働いてみませんか!?

職員募集中!!

職種:看護・介護(常勤・非常勤)

勤務時間:8:00~17:00(他応相談)

賃金(時給):経験に応じて要相談

申し込み:電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参ください。

住所:〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL:04-7134-0660

介護老人保健施設はみんぐ 上野まで

まずはご相談を!(*^_^*)

いつでも施設見学できます!\(^o^)/

ちょっと栄養メモ

ビタミンCが豊富な柿の旬は10月~11月。中くらいの柿であれば、1個で一日分のビタミンCが摂れてしまうんです。昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほどに柿は健康に優れた食品なのです。

《二日酔いの防止》

お酒を飲む前に生の柿を1~2個食べておくと、悪酔い防止になります。また二日酔いで気分が悪い時によく熟した甘柿を1個食べるとアルコールが早く抜けて気分が回復します。これは、カタラーゼという酵素がアルコールの酸化を活性化し、有害成分のアセトアルデヒドの分解を促進するからです。

《保存方法》

柿が熟して柔らかくなった状態を好まない方は多いのではないのでしょうか。柿はヘタで呼吸しています。呼吸のたびにヘタから水分が蒸発しているので、そのままだと3~4日で熟してしまいます。しかし水で湿らせたティッシュをヘタに乗せさらに新聞紙などに包んで冷蔵庫に入れると約3週間は柔らかくならず保存できるのです。

- 柿のレシピ 白和え 4人分
- 柿 1個
 - 木綿豆腐 1丁
 - すりごま 大さじ2
 - A { 砂糖 大さじ1
 - 西京味噌(白味噌) 大さじ2



作り方

- 豆腐は軽く重しをして水をきり、Aを加えて泡立器で混ぜ、なめらかにする。
- 柿は1cmくらいのサイコロ状にし、食べる直前にAと和え、器に盛り付ける。

はみんぐ管理栄養士 阿竹

編集後記:今年の納涼祭は残念ながら雨になってしまいましたが、人気者のチーバくんが登場し祭りを大いに盛り上げてくれました。皆さん一緒に写真は撮りましたか?秋になってもまだ暑い日は続くようですが体調を崩さないようお過ごしください。

ナースのワンポイントアドバイス



肺炎は細菌が肺に入ってしまう感染症。

高齢者の肺炎の原因として誤嚥性肺炎があげられるということです。

誤嚥は、通常食道に入るものが気管に入ってしまうこと。誰でもむせてしまうことがありますが、これも誤嚥の一つだということです。この誤嚥性肺炎、高齢者の場合は夜間、唾液を誤嚥してしまうことで起こることが多いといえます。つまり、本人も知らない間に唾液を誤嚥してしまい、唾液に含まれる細菌によって肺炎を起こしてしまうというものです。さらに肺炎になっても、重症化するまで本人はまったく気がつかないといえます。

また誤嚥性肺炎は、1度起こると繰り返し起こるという特徴があります。では、どうしたら誤嚥を予防することかできるのか？今のところ、誤嚥自体を予防することは難しい問題だということでした。

でも、効果的な予防法があります。それがオーラル（口腔）ケアというものです。

■口腔ケアで予防



口腔ケアは、歯磨きやうがいによって歯・のど・舌をきれいにすることです。

細菌を肺に入れないことで予防につながるといいます。また歯のない人でも歯周ポケットに細菌が多くたまるので歯ブラシで磨くことが大切だということでした。

このように口腔ケアを行うことで嚥下もうまくなる人もいます。できればうがい・のどのケアも行うことが大事で寝たきりの高齢者ほどケアは大事だということでした。高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種も有効的だといえます。

口の中をきれいにすることは、健康を維持するために大切です。



～介護と上手に付き合うために（2）～

前回、このコーナーで「介護の工夫」と題して、ご家族様の手作りスロープを紹介しました。今回もご家族様による介護の工夫を紹介します。



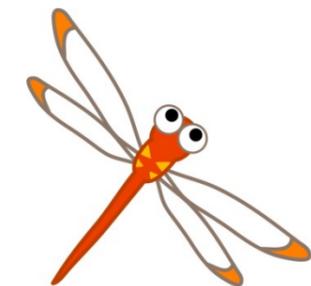
ご自宅で使用するベッドやポータブルトイレの手すりを木材を使って自作したものです。お体が不自由な方は手すりが無いと立ち上がることが出来ない他、座る姿勢を保つことが出来ないなどの障害が生じる場合があります。

手すりもまた既製品が存在しますが、ご家族様が自作することで既製品にも勝る、使用感抜群のご本人様にピッタリな手すりとなりました。

～在宅復帰に向けたはみんぐの取り組み（2）～

はみんぐが「在宅強化型老健」であり、その在宅復帰に向けた取り組みを前回のこのコーナーでご紹介しましたが、今回もまた、在宅復帰支援としてフロアスタッフがご家族様に「在宅介護指導」を行い「在宅復帰」を実現させた事例を紹介します。

ご家族様とのコミュニケーションの中で、自宅へ戻る上で問題となった点は、排泄面（清潔に関すること）移動面（車椅子からベッドへの移乗方法）です。これらの介入方法を「介護指導」と題してフロアスタッフがご家族様に指導しました。指導内容は入所中にフロアスタッフの介護動作を見て実際に練習をして頂くことはもちろん、ご自宅でも不安なく過ごしていただけるよう、手順・注意点・ポイントなど記載した写真入りのパンフレットをフロアスタッフが作成しご家族様へ渡しました。下に示したのがその一部です。



【まとめ】

ご家族様のニーズに応じてフロアスタッフが写真を用いた具体的な介護指導を行うことで在宅生活に向けた介護不安が少しでも軽減できたのではないかと考えています。今後も日頃からの情報提供、家族の不安を聞き取れることが出来るような関係性を築き、出来る支援を続けてまいりたいと考えています。



デイケアでは、リハビリの一環としてバスハイクに出掛けたり、おやつ作りをしたりして楽しみのある時間を過ごして頂けるようにしたいと思っています