



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課
令和4年 11月号

11月のお楽しみ献立

- 〈お楽しみ献立〉 8日(火) 昼食「ステーキ、グリーンサラダ、
長ネギとワカメのスープ、国産カットリンゴゼリー他」常食他
- 9日(水) 昼食「ペンネグラタン、ブロッコリーと海老のマヨ玉サラダ、
ミネストローネ、デザート他」軟菜食他
- 〈お楽しみ献立〉 15日(火) 昼食「鶏だし鍋、フルーツポンチ他」常食・軟菜食他
- 〈お楽しみ献立〉 29日(火) 昼食「五目寿司、ぶり大根、菜花の辛子マヨあえ他」常食他



11月14日は「世界糖尿病デー」です

「世界糖尿病デー」は世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため制定され、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっています。

糖尿病ってどんな病気？

インスリンというホルモンが十分に働かないために、血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。

血糖値が高いままで放置すると、網膜症、腎症、神経障害や動脈硬化などの合併症を引き起こします。

血糖値と運動の関係

食後に運動すると高血糖を防ぐ働きがあります。また運動によって筋肉が増えると、血糖値が下がりやすくなる効果もあります。まずは今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

☆糖尿病を予防する食事のポイント

- 1日3食規則正しく、均等な量で食べましょう
- 野菜からゆっくりよく噛んで食べましょう
- 食べる量は腹八分目にしましょう
- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事にしましょう



主菜：肉、魚、
卵、大豆製品など

副菜：野菜、
海藻、きのこなど

主食：ご飯、
パン、麺類など

牛乳や果物も
取り入れましょう！

