

糖尿病と運動の 関係について知ろう！

糖尿病を予防しよう！

糖尿病を予防するためには、「食生活」や「運動」などの生活習慣の改善に加え、「口腔ケア」を行うことも大切です。日本人の**3人に1人以上が運動不足**であるともいわれている今、運動について改めて学んでみましょう。

血糖値に対する運動の効果

運動することで、ブドウ糖が細胞や**筋肉**で消費され、血糖値の低下が期待できます。長期的には、**インスリン抵抗性**（インスリンの効き具合）を改善させ、血中のブドウ糖の量を良好にコントロールできるようになるといわれています。

日常生活でできる活動量を増やすための工夫

- 近距離は車や自転車ではなく**徒歩**にする
- エスカレーターやエレベーターの代わりに**階段**を使用する
- 信号待ちや電車の中では**つま先立ち**をする
- 歯磨き中は**かかとの上げ下げ**をする
- 床掃除は、モップやぞうきんなど**手作業の道具**を使う

※ 健康状態に不安がある方は、運動をする前に医師に相談しましょう

効果的な運動方法

有酸素運動と、筋肉に抵抗をかける**レジスタンス運動**を組み合わせることで、より効果的に糖尿病を予防することが期待されています。

有酸素運動

- ジョギング
- 歩行
- 水泳 など

水中歩行 など

手軽にできるレジスタンス運動

- 椅子の立ち座り
- 壁を使った腕立て伏せ
- 腹筋（姿勢を正す） など



すでに糖尿病の治療をしている方にとっても、生活習慣の改善は大切です。薬物療法を含め、治療方法は医師の指示に従ってください。

参考文献：鹿児島県国民健康保険団体連合会,第5回「糖尿病予防のための運動」/全日本民医連,糖尿病 日本人がなりやすい病気/東京都福祉保健局,日常生活の工夫で体を動かそう/日本肥満症予防協会,WHOの運動推進グローバル計画

筋肉をつくるたんぱく質

筋肉が減ると、筋肉のブドウ糖消費量が減って血糖値が上がりやすくなります。筋肉を効率よく増やすためには、運動だけではなく、筋肉をつくる**たんぱく質**が必要です。良質なたんぱく質を含む食品を摂り、血糖値の上昇を抑えましょう。※たんぱく質摂取量に制限がある方は、医師の指示に従ってください。

良質なたんぱく質を含む食品

動物性たんぱく質

鶏卵 肉類



他) 魚類、牛乳など

植物性たんぱく質

豆腐 大豆



他) 納豆、豆乳など

※良質なたんぱく質とは、必須アミノ酸（体内で作り出すことのできない9種のアミノ酸）をバランスよく含んでいるものです。

おすすめ! 手軽にたんぱく質が摂れる食品、**プロテイン**、アミノ酸飲料を上手に活用しましょう！

たんぱく質を摂るタイミング

パンやご飯だけの**手軽な朝食の場合、たんぱく質が不足する**傾向にあります。夕食時にたんぱく質を多く摂る方もいますが、1食でたんぱく質を過剰に摂っても筋肉は多くつくられません。**たんぱく質は3食均等に摂る**ことが筋肉量の維持・増加につながります。朝食に納豆や牛乳、ヨーグルトなどプラス1品することがおすすめです。

参考文献：OMRON,vol.114家庭での「筋トレ」で血糖値改善/meiji,朝のたんぱく質と筋肉づくり・カラダづくり/e-ヘルスネット,良質なたんぱく質

認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決



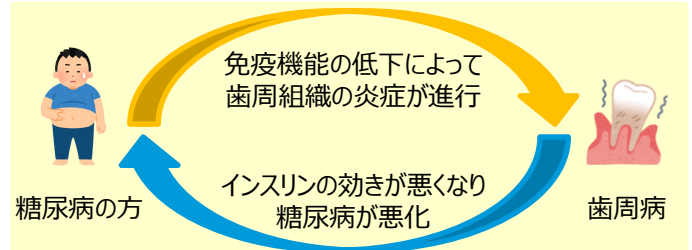
最近、口腔ケアや歯の健康が話題になっていますが**糖尿病と歯周病は関係があるのですか？**

歯周病とは、歯周ポケットから侵入した細菌が、歯ぐきに炎症を引き起こし、歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。糖尿病の方は、**免疫機能の低下から歯周病が進行しやすい**ので注意が必要です。



管理栄養士

糖尿病と歯周病の関係



歯周病をお持ちの糖尿病の方は、歯周治療を実施することで**血糖コントロールの指標となるHbA1cが改善する可能性**があるといわれています。歯周治療を行い、**口腔の健康を維持することは、全身の健康維持に**大切です。

※症状のある方は、早めに受診しましょう

参考文献：e-ヘルスネット,口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連/e-ヘルスネット,歯周疾患の症状・原因・進行/日本歯科医師会,歯周病と糖尿病の関係

11月8日は
「いい歯の日」

元気な歯を保っていますか？

皆さんは「8020運動」をご存じですか？8020運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、生涯自分の歯でおいしく食べよう」という運動のことです。今では2人に1人が80歳で20本以上の自分の歯を保っており、歯の健康が大切であることの認知度が高まっています。今回は歯の健康を妨げる歯周病の原因であるプラークとその予防方法についてご紹介します。

プラーク（歯垢）の予防方法

プラーク（歯垢）ってなに？

歯垢とは歯の表面に付着している白色や黄白色の粘ついた物質のことで、**放置すると歯周病の原因**となります。特に虫歯の原因であるミュータンス菌は強固な歯垢を形成するため**早めの除去が大切**といわれています。

プラーク（歯垢）の付きやすいところ

プラークは歯に付着してもほとんどが唾液で流されますが、**唾液の流れが悪い場所には残りやすい**ため歯磨きで意識的に除去する必要があります。

歯茎と歯の境目

歯並びの悪い所

奥歯

歯間

※歯ブラシで磨きにくい部分は注意が必要です。



歯間清掃具を活用しよう！

デンタルフロスや**歯間ブラシ**を使用することで、歯ブラシだけでは取り切れない歯の側面や間の歯垢も取り除きやすくなります。歯ブラシで歯全体をよく磨いた後に**細部を清掃するイメージ**でプラークのつきやすいところに使用しましょう。

デンタルフロス

狭い隙間を清掃する際におすすめです。フロスはピンと張って、歯の側面に沿わせて上下左右に動かしましょう。

歯間ブラシ

広い隙間を清掃する際におすすめです。歯肉に沿ってゆっくりブラシを入れ前後に数回やさしく動かしましょう。

歯間清掃具の使い始めや歯茎に炎症のある場合は出血することがあります。**出血が続く、痛みがある**場合は歯科医に相談することをおすすめします。

※**歯の健康を保つためには定期健診も重要です**。歯垢を放置し歯石となってしまった場合は、歯科で除去してもらいましょう。

参考文献：日本口腔保健協会,11月8日は「いい歯の日」/クリニカ,歯垢(プラーク)の落とし方/SUNSTAR,デンタルフロス・歯間ブラシの使い方

おすすめレシピ～たんぱく質編～

マメですーぷ



【成分表(1人あたり)】

| | |
|--------------|-------------|
| エネルギー | 69kcal |
| たんぱく質 | 3.6g |
| 脂質 | 0.9g |
| 炭水化物 | 12.2g |
| 食塩相当量 | 0.44g |
| 食物繊維 | 4.3g |
| カルシウム | 22mg |

【ひよこまめについて】

ひよこまめは、煮るとホクホクした食感になりカレーやサラダ、スープなどいろいろな食べ方が楽しめます。また、**たんぱく質**やコレステロール値を下げる**食物繊維**や**カルシウム**を豊富に含んでいます。



【材料 (2人分)】

| | | | |
|-----------------------|-----|--------|-------|
| ホールトマト、食塩無添加 (つぶしたもの) | 80g | 水 | 260ml |
| 赤玉ねぎ(みじん切り) | 40g | 乾燥オレガノ | 少々 |
| ひよこまめ、ゆで | 60g | 乾燥バジル | 少々 |
| コンソメ顆粒 | 2g | こしょう | 少々 |

【作り方】

- 鍋に赤玉ねぎ、ホールトマト、ひよこまめを入れてサッと炒め、水分を少しとばす。分量の水、コンソメを加えて煮る。
- 煮立ったらオレガノ、バジル、こしょうで味をととのえ、器に盛りつける。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国で栄養相談ができるようになりました

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。これまでは、店舗が限定されていましたが、日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って**薬局にご来局いただくなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**できるようになりました。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定休日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

