



そよ風荘だより

2026年
第423号
2月発行

節分が過ぎ、梅の開花が待たれる頃となりました。

インフルエンザが流行しています。体調に気をつけてお過ごしください。

管理栄養士による「糖尿病とお食事」のお話しと1月のフロアのご様子を紹介させて頂きます。

栄養課から – 糖尿病とお食事 –

糖尿病とは…血液中のブドウ糖（血糖）の濃度が異常に高くなる病気です。

健康な人なら、食事から摂取したブドウ糖は、胰臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって、エネルギーとして利用されます。糖尿病になると、このインスリンの働きが悪くなったり、量が少なくなりたりして、ブドウ糖をうまく利用できなくなります。その結果、血液の中にブドウ糖がたまり、血糖値が高い状態（高血糖）が続いてしまうのです。

予防や、改善するにはどんな食事をすればいいのか？

糖尿病の食事は適量でバランスの良い「健康的な食事」が基本になります。

肥満がある場合などは、一部制限が必要なこともありますが、「バランス良く食べる」という意識を大切にしましょう。

●望ましい食習慣

1日3食を基本とし、時間を決めて規則正しく食べましょう。また、3食の量にも偏りがないようにしましょう。偏った食事を避けることで、血糖値の急上昇や高血糖の持続、低血糖を防ぐことができます。欠食、間食の過多、まとめ食いなどの習慣を見直すことが大切です。また、食事はゆっくりと時間をかけて食べることも勧められます。そして、お菓子やジュース、菓子パンなどの甘いものばかりを取りすぎないようにし、適切な量を食べましょう。

●食事の組み立てと実践 バランスのとれた食事って？

1回の食事で**主食(ごはんやパン)**、**主菜(おかず)**、**副菜(野菜のおかず)**を組み合わせてみましょう。炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミンや食物繊維をはじめとした栄養バランスが整いややすくなります。その他に、乳製品と果物を適量追加するとビタミンやミネラルを補えます。

焼きそばのような一品料理の場合は、使用する材料に工夫をしてみましょう！

主食(焼きそば・麺)、**主菜(肉)**、**副菜(野菜)**に分けて考えると良いでしょう。

糖尿病の方もそうでない方も、バランスのとれた「**健康食**」が基本になります。適正なエネルギー量になるよう偏らず、主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。食物繊維の多い食品を積極的に摂り、脂質や食塩を控えるのもポイントです！分からないことはお近くの、かかりつけ医や栄養士にご相談ください。



毎日の生活に欠かせない食事を楽しみながら、無理なく健康的に食事をしましょう！



そよ風荘 TOPIX

「胡蝶蘭」をご家族様との面会場所の2階ロビーに飾りました。



3階入所フロア

1月16日(金)お誕生日会を行いました。昔ながらの遊びでかるた、花札、こま回し、けん玉、将棋、だるま落としをしました。皆様「懐かしいわ～」「若い頃よくやったわ～」と話され、昔を思い出しながら楽しんでいました。おやつは緑茶といっしょに羊羹、黒蜜きな粉、わらび餅を提供させて頂きました。「おいしいわ～」と皆様好評でした。

(大上)



4階入所フロア

1月15日(木)お誕生日会とレクリエーションでは、お餅ひっくり返しゲームをしました。粘土で作ったお餅をひっくり返して大吉と書かれたお餅を早く探せた人が勝ちです。火ばさみでひっくり返して行くのですが中吉、小吉、吉のお餅もあるので大吉を見つけるのにとても盛り上がりいました。おやつはお餅風ムース、甘酒を召し上がって頂き、お正月気分を楽しんでいました。

(小屋敷)



医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066

