

そよ風荘だより

2025年1月410号

明けましておめでとうございます。新しい年を迎え良いお年になりますように。
本年もよろしくお願いいたします。管理栄養士による「血糖コントロール」のお話
と12月のフロアのご様子をご紹介します。



～栄養通信～

新年あけましておめでとうございます。今年も健康で楽しい一年
となりますよう、しっかり食べて元気な体づくりをしましょう！



1月は血糖コントロール注意報発令？

忘年会にクリスマス、大晦日と忙しい年末シーズンから新年のお正月料理や新年会！

ケーキやお餅、おせちと糖質を多く含むものがたくさんあります。

この時期は、血糖コントロールが悪くなりやすくなります。

血糖値が高いとどうなる？

血糖値とは、**血液中の糖（グルコース）の濃度**のことです。

健康な人でも食事をすると血糖値は上昇し、空腹時には血糖値は下がります。糖尿病の方は血糖値の変動が大きく、健康な方は変動が小さくコントロールされています。



食後の血糖値が高いほど、老化の促進やがんの発症、死亡リスクの上昇、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の発症リスクも上がると言われています。

食後血糖値を上げ過ぎないためには？

「野菜ファースト、食べる順番」が重要！

食べる順番は**野菜から！！**野菜に含まれる食物繊維が糖質の吸収を遅らせます。同じカロリー、同じ糖質量、食物繊維量も同じ食事でも、食べ方を変えるだけで、血糖値の上昇が緩やかになります。しかも！炭水化物を最後に食べることで、血糖を下げようとするホルモンのインスリンも効果的になります。

ダイエットだけを気にして、野菜だけや低カロリーの食事、ごはんやおかずは食べないという

食生活は、タンパク質やカロリーなど他の栄養素が不足しナンセンス！

**「食べ順」を活用して、野菜、タンパク質、炭水化物を
バランスよく食べることが大切です！**

**野菜→タンパク質のおかず→おかずと一緒に炭水化物
の順番を心掛けてみてください**

栄養課 管理栄養士 大住

3F入所フロア

12月13日（金）12月のお誕生日会と利用者様と一緒にクリスマスツリーを作りました。模造紙にツリーの形を描き、利用者様に綿の貼り付けをして頂きました。綺麗なクリスマスツリーが出来上がり利用者様も喜んで頂きました。おやつは、サンタの形をした和菓子にスナック菓子を添えてグリーンティーと一緒に召し上がって頂きました。皆様「かわいい、美味しいわー」と言って喜ばれていました。楽しいクリスマスの一時になりました。

手塚



4F入所フロア

12月18日（水）9名の方のお誕生日会とクリスマスレクを行いました。トナカイに誘導されディズニーサンタが登場し利用者様は「可愛いわ〜」と拍手され大変喜ばれていました。喫茶店の雰囲気を味わって頂こうと利用者様にはメニューからコーヒー、紅茶、ミルクティー、レモンティーとお好きな飲み物を選んで頂き、クリスマスケーキと一緒に提供させて頂きました。「久しぶりにコーヒー飲んで良かったわ。私、紅茶好きやねん」と大好評でした。

西村



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

