



当院キャラクター「ほねボーヤ」

ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

Vol, 58 9月号

糖尿病について⑦

約7ヶ月間にわたって糖尿病についてお知らせしてきましたが、今月でおしまいです♪

糖尿病の食事は、摂取カロリーの適正な調整とともに、急激に血糖値を上げない(グリセミックインデックス)に留意した食生活によって改善が可能となります。たとえば、野菜から先に食べる工夫をするだけでも、血糖値の急激な上昇を抑えることに繋がります、体の糖化の抑制が期待出来ます。

食べる順番も大切。まずは野菜から先に食べる事で急激な血糖値の上昇を防ぎましょう。

そのため、空腹時にコーラなどの清涼飲料水に含まれる果糖ブドウ糖液糖などを大量にのむと一気に血糖値が上がります。体は大変な事になってしまいます。果糖ブドウ糖液糖の入っている飲料は飲まないこと。

よもぎエキス・びわの種を乾燥させ粉末にして飲む・すぎな(つくしの親)・断食も効果あり。

ゴーヤに含まれる「ロンリン」酸が血糖値を下げるのに効果があるとの報告あり。

自然療法の東城百合子さんの「家庭でできる自然療法」より引用

玄米食が一番良い。玄米に小豆・あわ・はと麦を入れた玄米ご飯がよい。食べるときには大さじ一杯のすりゴマをかけるが良い。

かぼちゃ、山芋、しいたけ、海藻、芽キャベツ、ピーマン、ごま、豆腐、植物性タンパク質、お麩、ごぼう、にんじん、れんこん、玉ねぎ、緑黄色野菜、海藻などを積極的に取る。番茶、はと麦茶、すぎなのお茶等も良い。梅肉エキスや野菜の青汁も効果あり。

*禁止する物

お菓子、果物一切、甘いジュース、甘い飲み物、清涼飲料水、刺激物、白パン、白米、酒類、肉類、油っこい魚(特に生)、卵など動物性のものをなるべく少なくする。

*まとめ

*血液検査のデータは以下を目標にコントロールする。

HbA1c<6.5%
食前(空腹時) 血糖値<100 mg/dl

食後2時間血糖値 <140 mg/dl

*体内に取り込んだ糖の行方は脳・筋肉・脂肪細胞がほとんどで、脳と筋肉は消費臓器です。糖の消費を上げるために運動をして筋肉内で糖が消費される量を増やすことが必要です。

*食事制限は必ず必要です。特に精製された糖(白米・食パン等)は一切とらない事が大切です。また加工食品も食べない事が望ましいです。

*清涼飲料水・加工食品などに含まれる果糖ブドウ糖液糖・人口甘味料のような糖分を一切取らない事。

*臍臓だけではなく肝臓の調子も良くしないと血糖値は改善しない。

*糖尿病は一生をかけて付き合っていく病気です。特に合併症が出てしまうと失明や足の切断など様々な障害が出てきます。早期のうちに生活を改善し、血糖値のコントロールを行い人生を楽しみましょう。

(院長 後藤)

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は16~22まで夏休みです♪

048-942-0510

診療時間のみ受付です