

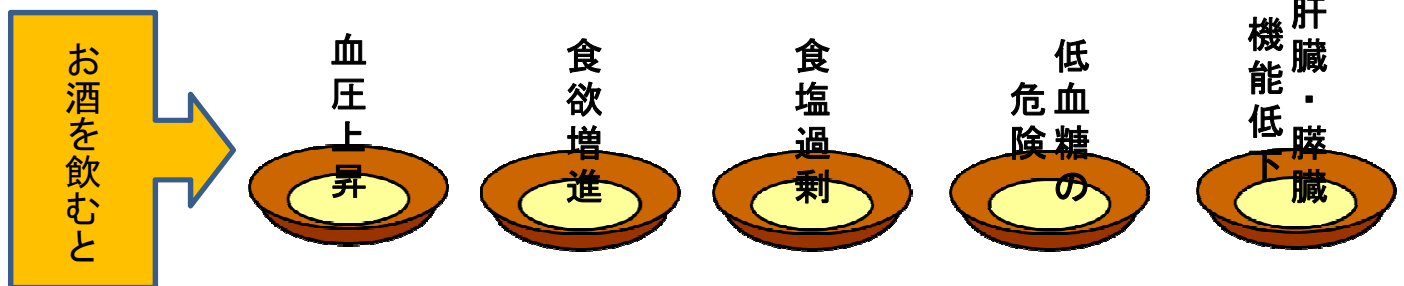
# 特集：水分補給について

夏はとにかく暑いです。最近では、脱水予防について皆さん自信がお気をつけいでしょうか。お花見に始まり、来月にはゴールデンウィークなど、お酒をたしなむ機会も増えそうですね。今回は「アルコール」について考えてみましょう。

## Q、糖質ゼロなら大丈夫ですか？

A、いいえ、糖質ゼロだからと言って、飲んで良いわけではありません。

●まず、アルコールの摂取には、主治医の許可が必要です。特に肝疾患のある方やインスリン、一部の内服薬を服用されている方は、特に注意が必要です。



など体に悪影響を及ぼす場合があります。

●次に、アルコール飲料の中には糖質量がゼロのものもありますが、エネルギーは大きく変わりません。飲みすぎには注意が必要です。

	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
量*	500ml	1合	0.5合	60ml	240ml
エネルギー	200kcal	185kcal	131kcal	142kcal	175kcal
糖質量	15.5g	7.4g	0g	0g	3.6g

(\*) 一般的に「適量」と言われている「アルコール量25g」に相当する各種アルコール飲料の量を示します。

●最後に、食事についてのポイントです。アルコール飲料を過度にお勧めするものではありませんが、上手にお付き合いできると良いですね。

- ✓ 新鮮なお刺身→鰹や鯖のたたき、焼き魚を選んで。
- ✓ 豆腐、枝豆などの大豆食品→揚げ物は極力控えて！
- ✓ フレッシュサラダ→ドレッシングをかけすぎないように！
- ✓ だらだら飲まない、食べない→お酒と食事は適量を守る！

いつもと変わらない食事で大丈夫ですよ。



# 特集：夏の運動

花粉の時期が過ぎたら、さあ、歩くぞ！！と意気込んでいらっしゃる方も多いと思いますが、気がついたら梅雨。歩く機会がなかなか持てず、計画的に減量を予定していた方も自然には太刀打ちできません。梅雨こそ、室内での運動です。

## ポイント「30分ごとに3分間の軽い運動」

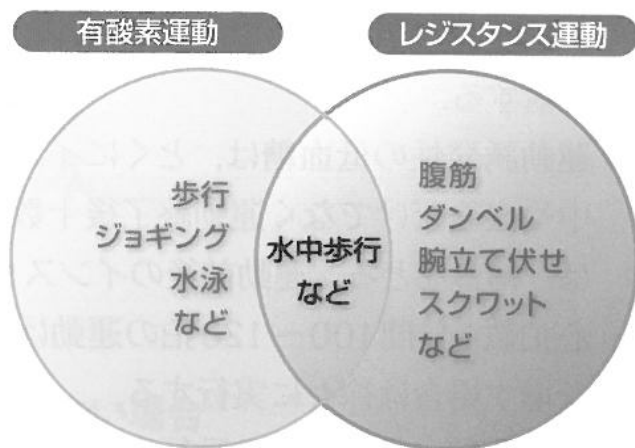
米国糖尿病学会（ADA）ガイドラインより

軽い運動に含まれるものとしては、下記のように室内でもできるものが含まれています。3分間の砂時計を手元において、やってみるのもよいですね。



手足の伸ばすストレッチ その場で足踏み、足上げ 片足に重心をかけてしゃがみこむ

〔図12〕 有酸素運動とレジスタンス運動



運動療法においては、左図のように「有酸素運動」と「レジスタンス運動」に分けることができますが、いずれも、始める前に主治医へ確認が必要です。

### 【主な効果】

#### 有酸素運動

・減量に伴い、インスリンの効きがよくなる。

#### レジスタンス運動

・筋肉量が増え、ブドウ糖の取り込みを促進する。

運動の効果について、最近では生活習慣病予防に加えて、「サルコペニア」や「フレイル」といった「骨格筋の減少」に伴う身体活動量の低下をきっかけに、

外出機会が減る→買い物に行く回数が減る→食事バリエーションが低下  
→栄養状態が低下する→要介護状態になる

という「負のスパイラル（悪循環）」につながることを心配され始めています。食事も大事ですが、それ以上に運動の大切が見直されてきているようです。

# パツと一品レシピ

春の食材を利用したレシピをご紹介します。できるだけ包丁を使わないように考えてみましたので、ご興味がありましたら、ご自宅でもどうぞ。

## キャベツいなり



エネルギー153.7kcal  
食塩1.7g

### 【材料(1人分)】

キャベツ	2枚
結びしらたき	3個
油揚げ	1枚
食塩無添加顆粒だし	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
水	2~3カップ

### 【作り方】

料理担当:プラザ管理栄養士 清水

- ① 材料を準備します。
- ② キャベツはざく切りし、電子レンジにかけて柔らかくします。
- ③ 油揚げは、油抜きをします。しらたきも、2~3分ほど茹でます。
- ④ 油揚げに、キャベツ、しらたきをつめて、つまようじでとめます。
- ⑤ 鍋に水をいれ、火にかけます。沸騰後、顆粒だしを入れます。④をいれ、ひと煮立ちしたら、砂糖、しょうゆを加え、煮含め15分ほどしたら完成です。



### ポイント

- 油揚げのかわりに「味付けいなり」を利用してもOK
- 白滝は「結びしらたき」を使用しました。
- だしも減塩のものを活用しています。
- 食塩量は、砂糖、しょうゆ、顆粒だしからの合計です。煮汁にも含まれますので、実際は1.7g未満になります。