

ぱるす

秋号

Vol.10

だよ！

PALS
Pharmacy And Living essential Shop

食べ過ぎ注意!!

食欲の秋がやってきました。
果物の美味しい季節ですが、食べ過ぎてしまうと血糖が高くなってしまいます。
血糖について知り、予防していきましょう。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

高血糖はどうしてよくないのか？

食事や飲み物で糖分を取りすぎてしまうと、体で使い切れなくなり、血液の中に糖があふれてしまい、高血糖になります。血糖とは血液の中にある糖で、体の細胞に運ばれて筋肉や臓器に使われるエネルギー源です。



血糖は高すぎると体脂肪として体に蓄積され、動脈硬化へつながってしまいます。高血糖は自覚症状が現れにくく、喉の渇き、尿の量の増加などの症状が現れた時には糖尿病が進行している場合が多いため、症状がないからと放っておかず、早めの対応が必要となります。

血糖の指標となる検査値

	正常	境界	糖尿病
空腹時	110未満	110以上	126以上
食後2時間血糖	140未満	140以上	200以上

HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)
1~2カ月間の血糖コントロールの目安になります。

正常値 4.3~5.8%



現在、日本の境界型糖尿病(糖尿病予備軍)は約1,500万人で、年々増加しています。予備軍は糖尿病につながりやすいので糖尿病と診断されていなく、治療をしていない人でも血糖をコントロールする必要があります。

高血糖を予防するには？

①運動を行う

- 適度な運動は代謝を高め、余分なエネルギーの燃焼に役立ちます。
- ウォーキングやスイミング、軽いジョギングといった「有酸素運動」が効果的です。
- 頻度は週に3～5日。時間のめやすは30分～1時間くらいです。
- 激しい運動、空腹時の運動は低血糖を起こしやすいので避けるようにして下さい。



②カロリー制限を行う。

自分に合った1日の摂取エネルギーの算出法

①まずは、標準体重を算出しましょう

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例)身長165cmの人の場合

$$1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.8\text{kg} \text{ (この値が標準体重)}$$

②次に、1日の摂取エネルギー量を算出しましょう

$$\text{1日の適正摂取エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重} \times \text{活動指数}$$

(例)身長165cmでコレステロール値が高い人の場合、1日の摂取エネルギーはこの範囲内を目安量とする。

$$59.8 \times 25 = 1,495\text{kcal} \quad \blacktriangleright \quad 59.8 \times 30 = 1,794\text{kcal}$$



活動指数

活動量が高い人(移動や立位の多い仕事をしている人) ……………	30～35
活動量が普通の人(主婦、事務職など) ……………	25～30
活動量が低い人(生活の大部分が座っていて静的な活動が中心な人) ……………	25

栄養コーナー

果物の糖質に 注意しましょう!

秋は果物の美味しい季節ですね♪
でも、果物に含まれる果糖は糖質の中でも
体脂肪に変換されやすいので、
食べ過ぎには注意しましょう。

りんご

150g(中1/2)
80kcal



かき

150g(中1個)
90kcal



ぶどう

150g
90kcal



なし

150g(大1/2)
80kcal



商品紹介



マービーフルーツミックスキャンディ 48g 定価 262円

甘いものが好きで、つい手がでてしまう方に、
まろやかでさっぱりした自然の甘さの還元麦芽糖水飴を使用。

- ストロベリー、オレンジ、マスカット、クリスタル、4つの味の詰め合わせ。
- カロリー-45%OFF(1粒5kcal)

編集者の声



バルス薬局めぐみの店
薬剤師の金谷です。
今回は血糖をテーマ
にしてみました。
冬に向けて、今のう
ちから、食事、運動に
気をつけましょう。



バルス薬局めぐみの店
薬剤師の田山です。
今回の秋号で血糖に
ついてみなさんに知
って頂き、予防に役
立てられればと思い
ます。健康のために
日々の生活から気を
つけていきましょう。



森園店
栄養士の吉川です。
旬の食材は召みだけ
でなく、栄養価も高
いです。
食べすぎに注意しな
がら旬の味を楽しみ
ましょう!