

あなたのお弁当は大丈夫？！



の健康ついでキャラクター
いーじーちゃん

健康情報
コーナー

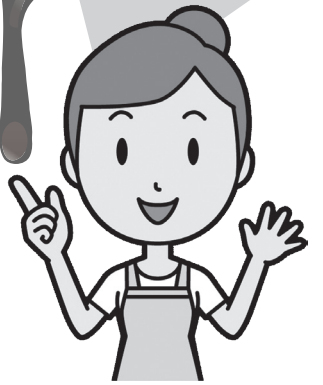
夏のお弁当は食中毒に要注意

でも、安心してください！

ウマーいお弁当を作るコツ、 教えます☆

夏場にお弁当を作る時、食材選びや調理法に気を付けていますか？食べるまでの保管方法や保冷バッグを活用することはもちろんですが、「傷みにくいお弁当」を作ることも大切。そんなお弁当を作る時に気を付けたい点を紹介します！

夏でもおいしく
食べられる
3 STEP



STEP
1

こんなお弁当はキケン！気を付けたい料理と食材

「実は傷みやすいお弁当を作ってた…」なんてことはありませんか？次のチェック項目に注意して、傷みにくいお弁当を作りましょう。

CHECK LIST

- 傷みやすい水分のある煮物やあえ物をお弁当に入れている。
- 卵焼き、ゆで卵などが中心までしっかり火が通っていない。
- ハム、かまぼこ、チーズなどを加熱しないまま入れている。
- おにぎりを素手で握っている。
- ミニトマトはヘタが付いたままになっている。
- チャーハンや炊き込みごはんなどの味付けごはんを入れている。
- マヨネーズやタルタルソースを使った料理を入れている。
- レタスなどの生野菜を、おかずの仕切りに使っている。

STEP
2

どの季節でも OK! 知っておきたいお弁当の基本はコレ☆

季節によってお弁当の環境は大きく変化します。どの季節でもおいしく見た目も良い、「ナイスなお弁当」を作るポイントは次のとおりです。

- ①ごはん、おかずが完全に冷めてからふたをする。
- ②涼しいところ（または冷蔵庫）に置くか、保冷バッグなどを活用する。
- ③おにぎりはラップを使って握り、冷めてからラップを巻きなおす。
- ④おにぎりに海苔をつける場合は冷めてから。
- ⑤生野菜、生果物はなるべく入れない。
- ⑥イモ類・根菜類は傷みやすいので気を付ける。
- ⑦お弁当は必ずはしなどを使って詰め、加熱後のおかずは手で触れない。
- ⑧すき間なくぎっしり詰め、汁気が流れないように工夫する。
- ⑨火が通りやすいよう食材は小さくカットする。



STEP
3

今日からひと工夫。毎日をHAPPYに♪

自分でお弁当を作っている人も、大切な人に作っている人もちょっとしたひと手間・ひと工夫でさらにおいしくなります。お弁当一つで毎日が楽しく過ごせるかも。



自然解凍できる冷凍食品を上手に使おう！

最近、自然解凍できる冷凍食品が増えています。電子レンジで温めずそのまま入れておけば、これらは保冷の役割もしてくれますよ。

すりゴマやかつお節を活用

汁気が気になるあえ物などには、すりゴマやかつお節などを加えてみましょう。汁気を吸ってくれるので、傷みにくくなるだけでなく、色や味の変化も防いでくれます。

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



知らないうちに
血糖を上げていませんか

皆さんは自分の血糖値を知っていますか？

「私は検診で90だったから大丈夫だ」「私は病院で138だったから心配だわ」などなど。しかし、本当の血糖値は食事との関係を見ながらチェックする必要があります。どのような食事をしていても血糖が70から140に収まっているのが正常です。

しかし、糖の処理能力が落ちると食事内容によって後の血糖は変わってきます。コーラやジュースのようにすぐに吸収されるものを飲むと血糖は急激に上がります。水分をとっているだけのつもりがどんどん血糖を上げる結果になります。これがペットボ

トル症候群です。

糖尿病患者にとって

手間のかかる血糖のコントロールは必須

糖尿病の患者さんにとって血糖を測定することは大変重要です。食事の前後に一日に何回も血糖を測定することによって、コントロールの状況を診断する必要があります。

特に、インスリンを注射している患者さんはインスリンや内服薬が効きすぎて低血糖になる危険性もあるので、自己血糖測定は欠かすことができません。自己血糖測定は指先にちよつと針を刺して血糖を測定できますが、それでも少し痛いので、何度も測定する必要があるので大変面倒です。

日野病院でも導入予定
日常生活で気軽に血糖測定できる優れモノ

最近、二の腕に小さなシールを張るだけで15分ごとに2週間連続して血糖を測定してくれる装置（Freestyle リプレ®）が開発されました。シールをつけたままで仕事もできますし、お風呂にもそのまま入

れる優れものです。

インスリン治療中の患者さんにはもちろん、すべての糖尿病患者に一度は使用して日常生活での血糖値をチェックしてもらいたいと思います。糖尿病予備群の方にも自分の食事が血糖にどのような影響を与え、どのように修正すればいいのかを考える上で大変参考になると思います。当院でも近々導入予定ですのでご希望の方はご相談下さい。

高すぎず、低すぎず
血糖のパターンについて

では、実際にどのような血糖のパターンがあるでしょうか。健康者は食事をとると血糖が上昇するとともにインスリンが素早く分泌されるため、血糖はそれほど上がらず、140以下に収まり、血糖の上昇が収まれば速やかにインスリンの分泌も減少するため、血糖が下がりすぎることとありません。

糖の処理能力が低下し始めた初期の患者さんでは、血糖が上昇してもインスリンがすぐには分泌されず、高血糖になつてから慌ててインスリンを出すためにインスリンが過ぎてしまい低血糖が起こっ

てきます。つまり、食後早期の高血糖と後期の低血糖となります。

さらにインスリンの分泌が悪くなると、食後どんどん血糖が上昇し、2時間以後も高血糖が続くこととなります。また、血糖は正常値に戻らず、空腹時でも高血糖になります。こうなると完全な糖尿病のため、血糖降下剤やインスリン注射が必要となります。

血糖値を知ることが
生活習慣、糖尿病予防の
一つの指標に

肥満は全身の臓器でのインスリンの働きを低下させます。過食、飲酒、加齢はインスリンを産生する細胞を弱らせてインスリンの分泌を減少させます。余分な炭水化物の摂取を減らし、運動することによってインスリンの必要量を減らし、インスリン産生細胞を休ませることが長期的に糖尿病を防ぐ上で重要です。

自分の行っている食事療法や運動が本当に役に立っているのか知る上で、一日血糖の変化を知ることが大変有益な情報となります。ぜひ一度調べてみませんか。