



# ヘルスアップ ニュース

## 12月号 [Vol.77] フジカワ調剤薬局

12月号 令和2年12月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

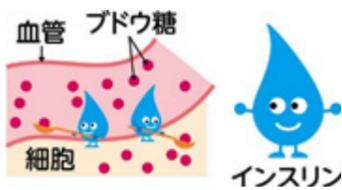
『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

### —健康歳時記—

## “冬の血糖値は何故高くなるの!?”

### ◆◇血糖値はどうして高くなるの?

通常、食事由来の糖は膵臓から分泌されるホルモンのインスリンの働きにより、肝臓や筋肉などの組織や全身の細胞に取り込まれエネルギー源として利用されます。食後急激に上昇した血糖値はインスリンなどの働きにより通常は数時間で元に戻りますが、間食により糖を継続して摂り続けたり、メタボやストレス、喫煙などの影響によりインスリンの分泌量が減少したり働きが低下したりすると、血糖値の高い状態が続くようになります。



### ◆◇血糖値が高いとどうして悪いの?

糖の多い状態が続くと、酸化ストレスの増加や代謝異常によりさまざまな障害が起こります。例えば、細い血管が障害されて糖尿病性網膜症、腎症、神経障害が起こったり、太い血管が動脈硬化になり脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。糖尿病の方は合併症を引き起こさないように、また糖尿病でない方もならないように、血糖値に注意しましょう。

### \*冬と血糖値\*

血糖値の指標としてHbA1cという血液検査の項目があります。HbA1cはヘモグロビンに糖が結合したもので、過去1~2ヶ月の血糖値を示しています。このHbA1cは季節変動することが報告されており、特に1月から4月にかけてピークを迎える傾向にあります。この理由は、食べ過ぎ、運動不足そして寒さに対する体の反応などが考えられています。更に冬は心筋梗塞や脳梗塞など血管系の疾患が多いため、高血圧を基礎疾患に持っている方は特に注意が必要かもしれません。

### 「糖は老化にも関わる??」

最近、老化に関わる物質として最終糖化反応生成物 (AGE s ; Advanced Glycation Endproducts) というものが注目されています。AGE s は糖尿病患者で注目されてきましたが、健康な方でも年齢と共に血液中に増加することが報告されています。AGE s はコラーゲンなどにこびりついて、その強度を低下するなどの悪影響を与え、血管の機能低下や骨のもろさ、肌のたるみ、認知症などの老化に伴い生じる様々な症状に関わると考えられています。

### ◆◇血糖値を上げ過ぎないためには?

- ① よく噛んで食べ、過食はしない。
  - ② どんなものをどのくらい食べたか自覚し、1日の食事バランスを取る。
  - ③ 野菜⇒肉・魚⇒炭水化物の順に食べ、食後の急激な血糖上昇を抑える。
  - ④ 色々な料理を少量ずつ食べる。
  - ⑤ 間食はできるだけ控える。特にジュースなど糖の多いものには注意する。
  - ⑥ 食後一時間は寝ずに、ゆっくりとした散歩を行う。
  - ⑦ タバコはインスリンの働きを低下させるため、節煙をする。
  - ⑧ 立ち時間を増やし、筋力を高めることで代謝を上げる。
  - ⑨ ストレスは血糖値を上げるため、ストレスを溜めない。
- ~養生法として、9項目の中から1つでも多くのことを心がけましょう~



### \*栄養士による健康レシピ\*

#### 『おからカップケーキ』

12月といえばクリスマス。デコレーションしたおからカップケーキでクリスマスを彩りましょう♪  
おからは、食物繊維が多く含まれていますので、腸の蠕動運動を促進してくれる働きがあり、便秘解消に効果があり、大腸ガンの予防にもつながります。



材料 (約8個分) 生おから: 100g ホットケーキ粉: 150g 卵: 1個  
牛乳または豆乳: 150cc 砂糖: 30g バター 50g  
〔デコレーション用〕生クリーム・マーブルチョコ等お好みで

#### 作り方

- ① オープンを180℃に予熱する
- ② バターを湯せんし、ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせて生地をつくる
- ③ カップに生地を6分目まで入れ、オーブンで25分~30分焼く
- ④ 竹串をさして生地がつかなければ焼き上がり
- ⑤ カップケーキを冷まして、お好みでデコレーションして完成

### 年の瀬を迎えて

師走の声を聞くと、なぜか慌ただしい気分になるものですが、先月15日「ユープラザうたづ」で学術研修会があり、主人と一緒に参加しました。「お客様に喜ばれる店頭接客のために」という講演テーマで、お二人の女性講師の経験に基づいたいろいろなお話を伺い、改めてお客様との心の結びつきの大切さを実感させられました。またお客様へのお便りのための、「水彩色鉛筆による絵手紙実践」ということで、実際に水彩色鉛筆を使って色とりどりの絵や文を描き(とてもお見せできる物ではございません)、童心に返ったような楽しいひと時を過ごせました。こんな事もしつつ、お客様一人ひとりに喜んでいただけるよう、来年も頑張っていきたいと思えます。寒くなって参りますので健康に十分ご留意の上、来年も元気で素晴らしい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。 由紀子

### \*12月のイベント情報\*

#### 『今年の漢字』大予想!!

「今年の世相を表す漢字・一文字」を予想してみませんか?  
皆様が考える2020年にふさわしい漢字・一文字をふるってご応募下さい。  
【応募用紙:別紙にて】 応募締切日:12月12日(土)

発表日:12月14日(月)

- ズバリ!的中賞;当店商品券1,000円分
- 惜しい!ニアピン賞;当店商品券500円分
- 参加賞;粗品プレゼント



#### 《栄養士による栄養相談 開催》

火・水・木曜日 10:00~16:00 \*参加無料、要予約制

『今月のテーマ:「腸」を元気にする食事について』

毎月のテーマに基づき、一人ひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。お気軽にご相談下さい。

#### 《年末謝恩セール》

~1年間の感謝の気持ちを込めて~

期間:12月16日(水)~18日(金)

- ① 10,000円以上お買い上げの方に



シクラメン花鉢 プレゼント!!

- ② 5,000円以上お買い上げの方に

出雲國 仁多米 [新米] プレゼント!!

\*ご来店いただいた方には粗品をプレゼント\*

冬の日の冷たく土に沁む昼を  
身じろがずるてほそき猫の眸  
堀江市清 遺歌集より