

高井内科クリニック 院長 高井昌彦先生が 血糖コントロールのコツを紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を5/22配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ!食と健康（第30回）」を5月22日（水）に掲載いたします。

当社は、食事と関連性の高い生活習慣病やフレイル・サルコペニアの食事療法について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第30回は高井内科クリニックの高井昌彦先生に血糖コントロールのコツを解説いただきました。高井先生は高井内科クリニック院長の他、神奈川県医師会の理事も務められています。

糖尿病の食事療法について、基礎から丁寧に解説いただいておりますので、これから食事療法を始める方や、糖尿病予備軍の方に一読いただきたい内容です。

第30回 糖尿病の食事療法



高井内科クリニック 院長
医学博士 高井 昌彦 先生

糖尿病患者さんが食事で注意すべき点は、量とバランスであると述べてます。

食事量を決める適正エネルギー量の求め方を解説いただきました。極端なエネルギー制限は継続が難しいため、腹八分を目安に無理のない範囲からコントロールすることを推奨されています。また、高齢者はフレイルのリスクに配慮が必要です。理想体重に満たない場合は、適正エネルギー量よりも少し多めの摂取が理想とされています。

食事バランスでは、摂取エネルギー量の50~60%を炭水化物、残りのエネルギー量をたんぱく質と脂質から半分ずつ摂取するとよいと述べています。

その他、血糖値の急上昇を予防するため、1日3食規則正しい食生活を心がける、甘いものやアルコールは極力控えるなど注意すべき点を紹介いただきました。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ!食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
次回は2024年6月12日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>