



けやき会通信



2型糖尿病と食事療法及び運動療法

宮里 奎

明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、人生の新たなページをめくる事になりました。今年は何んな年になるのか、一年かけてどんな絵を描くのか期待と希望に胸を膨らませつつ、まずは我が身を整えることを第一歩と致しましょう。

1. 糖尿病になるまでの経緯・・・・・・ 2011年5月24日の人間ドックA1cが10.8と判明、即2週間の教育入院を言い渡され仕事は全てキャンセル、入院。血糖値が順調に下がり、投薬で治療ということになりました。この時学んだ食事療法と運動療法で一時はA1cが6.1~6.3まで下がり一年間安定して糖尿病の薬も必要なくなりました。その後、気が緩んだのか揺り戻しが来て7.0~7.3と上昇、現在は6.8~7.0の間を行ったり来たりの状態です。当面の課題は7.0以下にすること。そしてクリスマス、新年と行事が続く年末年始をどう乗り切ることが毎年頭を悩ますところでは。



2. 食事療法について・・・・・・ 糖尿病対策の両輪は食事療法と運動療法。第一に前者について私が実行している方法をお伝え致したいと思います。簡単かつ有効な料理法で応用が効きます。それは“蒸し料理”で冷蔵庫にある野菜で手軽に出来、黄緑野菜を中心にかぼちゃ、大根、玉ねぎ、人参です。それぞれ100gで合計400g食事時の小鉢(例えば大根と柚子味噌でふろふき大根、醤油と鯉節でかぼちゃの煮物等)にもなり、食間のおやつとしても活躍します。小松菜、キャベツ、レンコン、長芋等も利用可です。手直な材料で是非お試しください。尚、主食の方は五穀米や玄米を使用し混ぜご飯(ひじきごはん、豆ご飯、きのこご飯等)や、胡麻、柚、レモン、カボス等で味付けをします。

3. 運動療法・・・・・・ 5年前から毎日1万歩のウォーキングを励行し、体重減量とストレス解消を兼ねての重要な日課です。道沿いの産直スタンドに寄っての買い物も楽しみの一つで、朝取りのブロッコリー、産みたて卵(箸でつまめる、卵です)、キウイ、大根、ほうれん草、レタス、カリフラワー、小松菜、キャベツ、その他いろいろあります。野菜作りウン十年のスタンドのおじいさんの日焼けした、シワ深い手に載せられた春キャベツ2つを勧められ持ち帰るのに大変だった日、ある時は大根、白菜、スイカを抱えまるで買出し部隊のような姿で帰宅したこともありました。

もうひとつの楽しみは四季折々の木々や花々との出会いです。一年が冬のふきのとう、ボケ、水仙に始まり、梅、桜、菜の花そして初夏の青モミジ、朝顔、ゆり、もみじ、いちょう、つた、ドウダンツツジ、うるし、と続き、鳥たちも少ない都会の緑を求めて山鳩、尾長、ホオジロ、かも、翡翠、白鷺、メジロと案外珍しい鳥を見かけます。日本に居ついた鳥なのか遠くロシア辺りから渡ってきたのか想像するのも楽しいものです。とにかく、血糖値を下げる為の王道も近道もないようで、とにかくポツポツです。