

## けんこ三 便り

Vol.20  
2023年11月発行

11月15日は

## 七五三

**七五三はお子さまの健やかな成長を祝い、祈願すること。**

昔は子どもの死亡率がとても高く「7歳までは神のうち」として扱われ、7歳になって一人前であると認められていました。

子どもが無事に育つことは大きな喜びとして、3歳、5歳、7歳の節目に成長を神様に感謝し、お祝いをしたことが七五三の由来とされています。

## 七五三の食べもの

七五三の料理には決まったメニューはありませんが、一般的には縁起が良くておめでたいとされる食材を使った和食を食べることが多いです



### 千歳飴

千歳飴には細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしいという意味が込められています。

千歳という言葉には千年や長い年月という意味があります。

### 尾頭付きの鯛

鯛はお祝い事には欠かせない縁起の良い食材。特に尾頭付きの鯛は始めから終わりまで全うするという意味が込められています。



### 赤飯

日本では古来より“赤”は悪霊や邪気を払う色といわれてきたため、赤い小豆が入った赤飯も魔除けの力がある縁起の良い料理として親しまれてきました。



## 血糖値対策 生活

血糖値を上手にコントロールできないと糖尿病など病気のリスクが…！  
普段の生活習慣を見直して、元気な体を維持していきましょう！

### 運動編

#### 有酸素運動



- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・水泳 など

週150分を週3回以上

有酸素運動と筋トレは  
組み合わせて行うと◎



#### 筋トレ運動

- ・腕立て
- ・スクワット
- ・ダンベル など



連続しない日程で週2～3回

#### 運動強度の目安

「楽な状態」～「ややきつい」と感じる程度で行うのがベスト！

運動が苦手な方や足腰に痛みがある方は、まずは軽い散歩から！  
無理せず、継続できる範囲で運動を習慣化しましょう！



### 食べ方編

毎日の食習慣も血糖値のコントロールには大切です！

#### 早食い

血糖値が急激に上がる原因に…！  
また、満腹感が得られず  
食べ過ぎに繋がります。



#### ゆっくりよく噛んで食べる

- ・一口であと5回噛む
- ・一口の量を減らす
- ・具材を大きく切る
- ・テレビ・新聞を見ながらなど  
ながら食べをしない

#### 間食

前の食事の血糖が高いまま  
間食を摂ると、  
さらに血糖値が上がり  
高血糖状態になります。



#### 3食を決まった時間に食べる

食事の時間が規則的だと、小腹が  
空かず間食も控えやすい！  
どうしても甘い物が食べたい時は  
朝・昼食後のデザートとして！



## 血糖値対策 食事



血糖値はどんな食品を食べても上がります。通常、血糖値上昇は緩やかですが**急上昇**してしまうと**インスリン（血糖値を下げる）が過剰に分泌**され、肥満や老化物質（AGEs）産生の原因ともなり得ます。

### 血糖値が上がりにくい食品

食物繊維が豊富な食品は血糖値の上昇を穏やかにします。

#### 穀類

そば  
パスタ  
ライ麦パン



#### 野菜

かぼちゃ  
ごぼう  
ブロッコリー



#### いも類

さつまいも  
こんにゃく



#### きのこ/海藻

こんぶ、わかめ  
しいたけ  
しめじ



#### 豆類

納豆  
いんげん豆



#### 果物

バナナ  
りんご



### 健康的な順番

食べ始めはたんぱく質でも野菜でもOK/  
食事の**最後に炭水化物を食べる**



血糖値上昇を大幅に抑え、  
またインスリン分泌量も抑えられます。

### 血糖値が急上昇しやすい順番

食事の**最初に炭水化物を食べる**



同じ栄養量の食事でも食べる  
順序を変えることで食後血糖の  
上昇は緩やかにできます。



野菜だけでなく**たんぱく源**を追加することで、  
血糖値の上昇をより効果的に抑えられます。  
バランス良く食べましょう。

## 今月のおすすめレシピ



### 「かぶと鶏肉のごろごろポトフ」

切って煮込むだけでカンタン！  
寒い時期にぴったりの体が温まる1品です。

けんこう管理栄養士おすすめ  
糖化対策レシピ

けんこう

かぶと鶏肉のごろごろポトフ



★粒マスタードは良いアクセントに！

★具材を大きめに切ると見た目も  
ボリュームもアップ♪

★具材はお好みでアレンジOK！

川口エルザタワー店 ふじたが担当しました！

