



## 市民公開講座のご報告

8月19日(日)に病院主催の市民公開講座にて、管理栄養士もお話をさせていただきました。テーマは「**糖尿病と健康寿命を食事から考える**」とし、糖尿病の方だけでなく、ご家族も一緒に取り組める食事についてお話ししました。糖尿病の方は糖尿病ではない方にくらべ、「サルコペニア」になりやすく、やはり治療の基本である**食事と運動**が何よりも大切であることをお伝えしました。サルコペニア予防・改善のためには、たんぱく質が不足しないように、毎食「肉・魚・卵・大豆製品」を欠かさず食べることが重要です。でも、決して摂りすぎはいけません！たんぱく質の摂りすぎは腎臓に負担がかかりますので、適度に、他の栄養素とバランスよく摂ることがポイントです。また、いろんな種類の食材を食べることで、握力や歩行速度など身体機能を維持できるため、野菜を中心に、食材の種類を意識して増やす重要性もお伝えしました。**糖尿病の食事療法は決して制限ばかりの食事ではありません。健康のための理想の食事をきちんと守ることが食事療法であり、ご家族皆さんで取り組んでほしい食事になります。**いつまでも元気で動けるからづくりは**食事と運動**が大切です！

**食べたもので身体はつくられます！そのため、食事・栄養は生きるうえで重要です**



**サルコペニア**

糖尿病患者さんは、非糖尿病患者さんと比べて、**筋肉の減少が早く、身体機能の低下が大きく、サルコペニアやフレイルになりやすい**

糖尿病患者さんのサルコペニア、フレイルは、**入院や日常生活動作の障害との関連が大きい**

**筋肉が増加するほどHbA1cが改善する**

**サルコペニア**

**指輪つかテスト** ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

低 ← リスクの可能性 → 高

指輪つかテストで小さい(指が重なる)と介護保険サービス使用が2倍、死亡率が3.2倍(日本の地域在宅高齢者)

## 栄養ワンダー2018の実施

昨年から日本栄養士会が「**栄養の日**」「**栄養週間**」をつくり、全国の管理栄養士・栄養士とともに日本中のみなさんの「**栄養をたのしむ**」生活を応援する日としています！

**栄養の日**

たのしく食べる、カラダよろこぶ

**8/4** 栄養の日 **8/1-7** 栄養週間



栄養の日にちなんで、栄養について楽しく知ってもらうためのイベントとして**栄養ワンダー2018**が全国で開催されています。当院では、今年も**市民公開講座の日**に会場で実施しました！  
栄養の情報がつまった**栄養ワンダーブック**の提供とともに、協賛企業からの**栄養に役立つサンプル**提供を行いました。



野菜 350g 分の主栄養成分が充足できる  
野菜ジュース(伊藤園)  
通常のヨーグルトの3倍のたんぱく質を含む  
ギリシャヨーグルト(明治)



入院患者さんには**ゴールドキウイ**をカードとともに提供しました

京都府内の病院や開業医などでは7施設の実施があり、当院ではいち早く楽しいイベントを取り入れました!! 今後も栄養の情報提供について栄養科は率先して取り組んでいきたいと思ひます。

不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきたいと思ひます。 済生会京都府病院栄養科