

かぶらぎ整骨院ニュースレター Vol.6

こんにちは！院長の横川です。

10月に行われた『佐倉の秋祭り』では、麻賀多神社の大神輿渡御に参加させていただきました。お天気にも恵まれ、充実した三日間を過ごす事ができました。各町内の方々、秋祭り関係者の方々には大変お世話になりました。皆様、ありがとうございました！

年末年始の診療日のお知らせ

秋祭りが終わり、今年も残すところあとわずかですね。年末は、12/30（金）まで通常診療となります。年始は1/3（火）の午後より診療を行います。



12/29 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1/1 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)
○	○	休診	休診	休診	午後 診療	○

年末年始の交通事故にご注意ください！！

12月は1年間で最も交通事故が多発する時期です。年末は忙しくされる方も多いと思いますが、お車を運転される際には、焦らず・慌てず安全運転を心掛けましょう。



日が短くなる事で夕方になると慌ただしく感じてしまう事が多くなりますが、そんな時には深呼吸などで心を落ち着かせましょう。

年末年始の高速道路は、帰省や旅行で渋滞が起こりやすくなります。渋滞中は追突事故が起こりやすくなるので、十分お気を付けください。

万が一、交通事故に巻き込まれてしまったら落ち着いて行動し、安全を確保しましょう。

当院では交通事故治療はもちろん、事故後の相談も受付けております。お役に立てることがあればご相談ください。

糖質オフ！おすすめ簡単レシピ



●簡単！鮭のマヨチーズ包み焼●

材料（2人分）

- ・鮭の切り身 2切れ・玉ねぎ1/2個・ピーマン1個・しめじ1/2株
- ・ゆで卵1個・溶けるチーズ適量・マヨネーズ適量・塩コショウ少々

※材料は、ブロッコリーやトマトなどお好みで良いです。

鮭の代わりにタラの切り身でも美味しく出来ます。

- ① 玉ねぎ・ピーマンは、薄くスライスする。しめじは、根元を切り落とシバラしておく。ゆで卵は、スライスする。
- ② 1人分ずつ包みます。アルミホイル（またはクッキングペーパー）を30センチ位に切り、中心に玉ねぎを敷く。（焦げ付き予防）破けるのが心配な時は、二重にしてください。
- ③ 玉ねぎの上に鮭を一切れ乗せ塩コショウを振る。
- ④ ゆで卵、しめじ、ピーマンを乗せマヨネーズを適量かける。
- ⑤ 溶けるチーズを乗せ、アルミホイルで包む。
上下のホイルの端は、何度か折り水分が入らないようにする。両端もしっかり折り、少し上に向ける。（両端を捻り上げて上でつなげて持ち手にしても良いです。）
- ⑥ フライパンに並べ、少量の水を張り火にかける。沸騰したら中火で約20分程度蒸し焼きにする。水分が無くならないように時々確認する。
- ⑦ ホイルのままお皿に乗せる。出来上がり！！



（ホイルを開けるときは、熱いので十分にお気を付けください。）

マヨネーズは高カロリーのイメージがありますが、体重増加の原因となる糖質は少ないので、安心して使ってください。（一般的なマヨネーズ450gあたり、なんと糖質はたったの3gだとされています。）

逆にカロリーーフタイプのマヨネーズの場合、コクを出すために砂糖が添加されている事があるのでご注意ください。

高血糖が体に与えるリスク

前回、糖質（炭水化物）の摂取過多が肥満の主な原因になる、とお伝えしました。今回は血糖値の変化が体に与える影響についてお伝えします。人間の体には血糖値を一定に保とうとする働きがあり、血糖値が多くても少なくても悪影響が出ます。

• 動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞

食事で摂った糖質により血糖値が急激に上がると、**血管内皮が傷つけられます**。その傷口に脂質・カルシウムを含んだ細胞が蓄積し、動脈壁を肥厚させ動脈硬化へと進行させます。動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。

血管内皮が傷つけられるのを防ぐために、血糖値を下げようと膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンにより糖質が中性脂肪として転換され、これが体脂肪となり体に蓄積されます。



• 低血糖スパイラル

食事のたび大量の炭水化物を摂取すると、脳が「血糖が上がり過ぎた！」と判断し、インスリンを急速に分泌します。するとインスリンが過度に分泌され、**正常以下の血糖値まで下げてしまう**ことがあります。

低血糖になると集中力が散漫になったり、イライラしたりする原因になります。この状態では、また血糖値を上げるために体が糖質を欲する「**低血糖スパイラル**」に陥ってしまいます。

食後、間もないのにすぐに空腹感に襲われるといった経験はありませんか？これがまさに、「低血糖スパイラル」の状態です。

このような状態が長期間続くと、血糖のコントロールが平常を保てなくなります。やがていよいよインスリンが分泌されなくなり、高血糖の状態がずっと続く**糖尿病**になってしまうのです。

糖尿病の3大合併症として網膜症・腎症・神経症がありますが、これらは全て**高血糖によって細い血管が障害**されて引き起こされます。糖尿病は失明や腎不全による人工透析、手足の壊疽（えそ）などを引き起こす恐ろしい病気なのです。

• 血糖値を上げやすい食品

（穀物）白米、食パン、フランスパン、もち、うどん、ラーメン、パスタなど。米や麦などは、精白されているもののほうが血糖値を上げやすくなります。

（野菜類）芋類、にんじん、かぼちゃ、とうもろこしなど。

（乳製品）加糖練乳、アイスクリームなど。

（飲料）スポーツドリンク、炭酸ジュース、野菜ジュース、ビール、日本酒、紹興酒、甘ロワイン、パンプキンスープやコーンスープなど。

（その他）チョコレート、ショートケーキ、イチゴジャム、こしあん、つぶあんなど。お菓子類は血糖値を上げやすいものが多いため、間食はなるべく控えるようにしましょう。



一般的に、**精製されている食品ほど体に吸収されるスピードが速い**と言われています。糖質においても、粉製品や飲料水などに加工されたものほど急速に血糖値を上げてしまいます。

対策として、**血糖値を上げない甘味料・エリスリトール（ラカントSなど）**を砂糖の代わりに使用する方法があります。天然由来の甘味料なので、安心して使うことができます。

また糖質を減らした分のエネルギーを補うため、**たんぱく質と脂質**の摂取量を増やす事も大事です。お肉や魚、チーズ、卵などを積極的に食べるようにしましょう！卵は何個食べても大丈夫です！

かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町9-11
TEL: 043-420-8880