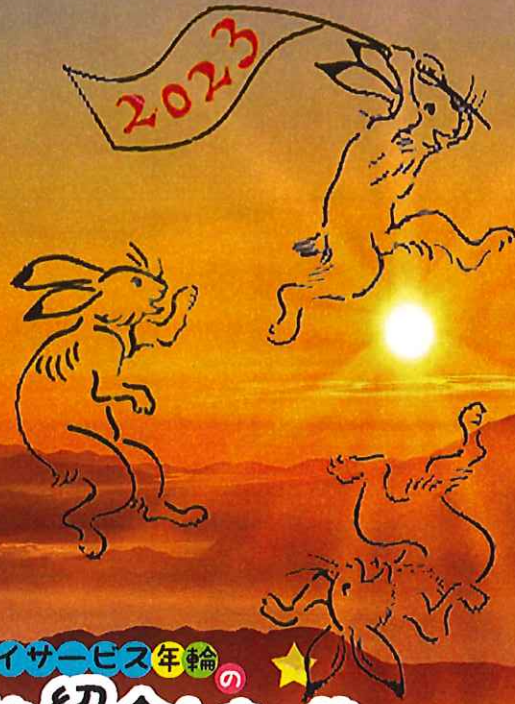




デイサービスセンター 1月号

# 年輪



デイサービス年輪の  
なんでも紹介しまっせ



## 珈琲イベント



ほくほくで  
美味しい

珈琲イベントを開催しました。  
煎れたての珈琲とふかし芋を  
食べながら楽しんで頂きました。

## 冬の壁面づくり



ティッシュで紙花を作って  
貼り付けて、可愛い雪だるまの  
完成です。

## 年輪漫画劇場

第15話 新年早々 作者 K様



## 体操の様子



歌謡曲に合わせて踊ったり、  
樽サッカーなど楽しみながら  
体操を行っています。

## クリスマス会



クリスマス会を開催し  
ケーキと珈琲を飲んで頂き  
ビンゴ大会を楽しんで頂きました。

## 美容 (カット) のお知らせ

美容の予定日は

1月24日(月)・1月30日(火)です。

ご予約の締め切りは1/15です。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号: 072-293-4800

## 音楽療法の日程

今月の音楽療法は

1月9日、10日です。

〇〇 令和5年 1月 献立表 〇〇 [デイサービス]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
昼食			ご飯 鰯のみぞれ掛け お浸し(小松菜、ゆば) ごま豆腐 みそ汁(キャベツ) りんごのコンポート	ご飯 チキンカツ ナスとピーマンの味噌炒め お浸し(シロナ、ゆば) 吸い物(手毬麩) まとめ出し漬物(柴漬)	ご飯 餅の西京漬焼き 里芋揚げ煮 なます みそ汁(もやし・あげ) 抹茶ミルクゼリー	木の葉どんぶり ほうれん草のごま和え 具たくさん汁 バナナヨーグルト	
昼間食			ウエハース(きなこ)	ウエハース(きなこ)	オレンジゼリー	オレンジゼリー	
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	
昼食	ご飯 牛肉の青しそオイル炒め 南瓜煮 ピーナッツ和え 華風スープ(ギョウザの皮) まとめ出し漬物(つぼ漬)	ご飯 鯖の味噌煮 胡瓜の浅漬 大豆煮 すまし汁(とろろ・ふ) フルーツ(キウイ)	ご飯 酢豚 野菜炒め 春雨の酢の物 スープ(もやし) ふりかけ	炊き込みご飯 カレイのさらさら蒸し がんもの銀あんかけ 胡瓜の梅肉掛け みそ汁(あさり) フルーツ(パイナップル)	ご飯 フライ盛り合わせ クルクルソース もやしのソテー 和え物(小松菜) みそ汁(ふ、わかめ)	【誕生日食】 赤飯 まぐろのお造り 豚肉の大和煮 餅のわさびマヨ焼き 菜の花の梅掛け 豆乳樹 和菓子	【誕生日食】 赤飯 まぐろのお造り 豚肉の大和煮 餅のわさびマヨ焼き 菜の花の梅掛け 豆乳樹 和菓子
昼間食	黒棒	黒棒	プリンタルト	プリンタルト	紅葉まんじゅう	紅葉まんじゅう	
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
昼食	ご飯 チキンのハニーマスタード 煮物(かぶら) もずくの酢の物 すまし汁(麩) まとめ出し漬物(柴漬)	ご飯 メンチカツ 五目豆 和え物(胡瓜) 味噌汁(具沢山) キウイフルーツ	ご飯 黄金焼き(サワラ) 白和え 煮浸し(小松菜) みそ汁(白菜) 黒ごまプリン(Fe) どら焼き(抹茶)	ご飯 かきあげ てんつゆ オクラのおかか和え 南瓜の煮物 赤だし汁(なめこ) どら焼き(抹茶)	ご飯 牛肉と野菜の旨煮 なすのしぎ炒め煮 お浸し(シロナ、ゆば) 豚汁 果物(オレンジ)	衣笠井 ほうれん草のごま和え すまし汁(あおさ、貝割れ) ババロア(いちご)	衣笠井 ほうれん草のごま和え すまし汁(あおさ、貝割れ) ババロア(いちご)
昼間食	ぼななカステラ	ぼななカステラ			しっとりプチケーキ	しっとりプチケーキ	
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	
昼食	ご飯 鶏の治部煮 酢の物 桜ポテト みそ汁(シロナ) 漬物(沢庵)	ご飯 魚の揚げだし風(鰯) お浸し(小松菜) 茄子の旨煮 すまし汁(明石焼き) フルーツ(グレープフルーツ)	カレー 大根サラダ 福神漬け&ラッキョ りんごのコンポート	ご飯 チンジャオロース 中華奴 煮浸し(白菜) スープ(キャベツ)	ご飯 魚の照り焼き(ブリ) 炊き合わせ(がんも) チンゲン菜のツナ和え みそ汁(花麩) フルーツ(オレンジ)	ご飯 八宝菜 じゃが芋の磯あえ 中華和え(キャベツ) 華風スープ(ギョウザの皮) 杏仁フルーツ	ご飯 八宝菜 じゃが芋の磯あえ 中華和え(キャベツ) 華風スープ(ギョウザの皮) 杏仁フルーツ
昼間食	上用まんじゅう	上用まんじゅう	北海道ドーナツ	北海道ドーナツ	わたようかん	わたようかん	
	30 (月)	31 (火)					
昼食	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 もずくの酢の物 木の芽和え(筍、いか) のっぺい汁	ご飯 煮込みハンバーグ ミモザサラダ風 ハニーレモン煮 具だくさん野菜スープ 漬物(柴漬)					
昼間食	フルーツカステラ	フルーツカステラ					

# 栄養だより 2023年 1月号

## 血糖値と食べる順番の関係

血糖値とは、血液中の糖(グルコース)の濃度のことです。健康診断で糖尿病と診断されたり、「血糖値が高めです」と言われたりしない限り、健康な人は血糖値を気にすることはないかもしれませんが、しかし、食後の血糖値や血糖の上がり下がり、すなわち1日の血糖の変動は健康を維持するうえで大変重要です。

### 食後血糖値が高いとどうなる？

健康な人でも食事をすると血糖値は上昇し、空腹のときには血糖値は下がります。糖尿病の方は血糖値の変動が大きく、健康な方は変動が小さくコントロールされています。さらに食後の血糖値が高いほど、がんの発症や死亡リスクがあがりアルツハイマー型認知症や血管性認知症の発症リスクも上がることなどが報告されています。

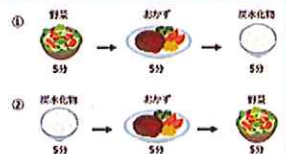
### 血糖値と食べる順番の関係

食後血糖値を上げ過ぎないための「野菜ファースト」や「食べる順番」という言葉はご存知でしょうか？食べる順番により炭水化物を最後に食べることで、血糖値だけでなくインスリンも抑えられることがわかったのです。バランスの良い食生活のためには、まず野菜を食べ、次にタンパク質のおかずを食べて、最後に少し残しておいたタンパク質のおかずと一緒に炭水化物を食べると良いでしょう。

### 実験

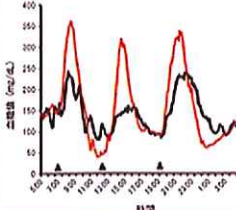
同じ血糖値を

- ①野菜5分、おかず5分、炭水化物5分の順番で食べる日
  - ②炭水化物5分、おかず5分、野菜5分の順番で食べる日
- の2日間の血糖値を比べてみました。同じ人が同じ食事を食べる順番だけ変えるのでカロリー、糖質、食物繊維量は同じです。



結果

糖尿病患者さんも健康な若い人たちの、①野菜から食べた日は②炭水化物から食べた日より血糖値が30%以上抑えられ、血糖の変動幅も40-50%抑えられました。



左図は、糖尿病患者さんが同じ食事を、野菜から食べたとき(黒線)、炭水化物から食べたとき(赤線)のグラフです。毎食後の血糖値のピークがずっと低くなることわかれると思います。また炭水化物から食べたとき(赤線)は食前や夜間に低血糖を起こしています。

このように炭水化物から食べると高血糖と低血糖の血糖変動幅が大きくなり、動脈硬化が進みやすく、脳梗塞、心筋梗塞などを発症しやすくなること考えられますが、順番を逆にするとこれらのリスクを抑えられるのです。

図：今月発行、岡山県立大学 糖尿病センターが野菜から食べた日と炭水化物から食べた日の血糖値の推移