

花咲き山

見逃してはいけない!!

食後高血糖

●食後高血糖とは？

血糖値は食事や運動などによつて変動し、健康な人では70〜140mg/dLに維持されています。食事をとると血糖値は上昇し、食後60〜90分で最も高くなりますが、その後2〜3時間間で食事前の範囲に戻ります。しかし、インスリンの分泌やはたらきに異常があると食後の血糖値が140mg/dLを超えてしまいます。これを『食後高血糖』といいます。

●メタボの人、血圧高めの人、食後高血糖に注意!

健康診断や人間ドックで空腹時血糖値が正常でも、メタボリック症候群が気になり、血圧が高

めになってきた人は、食後の血糖値も高くなっているかもしれません。

●食後高血糖はなぜ危険？

食後の血糖値が少し高い境界型の糖尿病予備軍でも動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの合併症になる可能性があります。

●食後の血糖値を知るには？

尿糖測定（SGLT2阻

害薬を服用すると、薬の作用で尿に糖が出るため、血糖値が高くないときでも尿糖が陽性になるので注意）や自己血糖測定（SMBG）は自宅で食後高血糖を調べることができます。病院ではブドウ糖負荷試験を行います。2時間後の血糖値が140mg/dL以上であれば食後高血糖の



シーフードのきのこ蒸し

【材料】2人分（1人分エネルギー・105kcal、塩分1.6g）

- 白身魚切り身60g 2枚
- えび 2尾
- かきやほたてなど 2個
- 塩 少々
- 酒 少量
- 椎茸 小 2枚
- 生しめじ 40g
- えのき茸 40g
- 大根 120g
- 卵白 1個
- 小ねぎ 1本
- ポン酢 大さじ2
- レモンやすだちなど 適量



【作り方】

- ①白身魚、えび、かきやホタテなどに塩と酒をふっておく。
- ②生しめじ、えのき茸、椎茸は飾り切りにする。
- ③大根は器にのせて蒸し上げる。
- ④上を蒸す。
- ⑤卵白をきし、えび、かき、ホタテ、椎茸、生しめじ、えのき茸を混ぜる。
- ⑥混ぜたものを器にのせて蒸す。
- ⑦蒸し上がったものを器に盛り、ポン酢をかける。

管理栄養士 飯盛由希子



元祖



【パクリに寛容な花咲山編集長 元祖 松永和雄】



「元祖 編集後記?」伊万里有田共立病院だより、うまく出来てましたね。健診の松本先生の写真も「ん?これって○○○に貼ってある感じ?」って感じ、川久保先生の安定感のある作り笑いも、もはや伝統芸、地域に密着している感じでステキです。一方、気がかりな点が何点ありました。①まず私、松永和雄の写真が小さすぎ!どこに写っているんだかわかんない。二個写っていますから、探してくださいね。②なんと編集後記がついてました。それも小さ目に。決まっていますよね!。花咲が元祖、編集後記ですからね。元祖ってわかりますよね。焼き豚ラーメンみたいなもんです? (大したことではないという意味です)

食後高血糖

食前



編集後記

