



運動療法を続ける生活習慣のコツ

リハビリテーション技術課 理学療法士 林 真基人



糖尿病の治療において、運動療法は食事療法・薬物療法と並んで治療の3本柱の一つです。いずれも継続することが大切ですが、運動療法は短期間で効果を上げようとして無理をすると続かなくなってしまうことがあります。また、運動が苦手だったり、運動のための時間がとれないという方もいるかと思えます。そこで、マイペースにコツコツと、楽しみながら続けることを目標に取り組むことが大切になります。

糖尿病の運動療法には、有酸素運動とレジスタンストレーニングがあり、運動を自分の日常生活の中にうまく取り入れたり、これまでより体を動かす、家事を増やすなどして無理なく続けられるようにすることが大切です。決して『きつい運動』が効果的なわけではなく『やや楽』～『ややきつい』と感じる程度の比較的楽な運動が目標となるため、少し生活習慣を意識するだけで無理なく取り入れられる効果的な運動療法もあります。

そこで今回は、運動を続けるためのコツを紹介します。

●生活サイクルに合わせて運動する

運動をするためにまとまった時間が取れない場合、細切れの時間でも身体を動かすことが大切です。例えば、エレベーターやエスカレーターより階段を使う、車を駐車するときは入り口から離れたところに停める、徒歩や自転車で行ける距離は車を使わないなどです。

自宅にいたることが多い場合は、テレビを見ながら筋トレやストレッチをする、料理や食器洗いの時に時々つま先立ちを5秒程度キープする、など何かをしながら行う『ながら運動』がおすすです。



●記録をつける

その日に歩いた距離や時間などを記録することも続けるために役立ちます。自分なりの一日の目標や一か月の目標などを立て、行った内容を記録することで励みになり意欲の向上にもつながります。

最近では携帯電話や、スマートフォンなどのアプリでも簡単に記録ができるようになっています。

●運動をサポートする機器を活用する

万歩計や活動量計、心拍計など様々な機器があります。機器によって色々な機能がありますが、1日の歩数や消費カロリー・運動量などが数値で表示され、効果が目で見て把握できます。1日の運動内容を把握することで「今日は目標を達成できた」と励みになったり、「あまり運動できなかったから、明日は頑張ろう」など振り返ったりすることができます。

●屋内で使える運動機器を活用する

雨や雪などで天気が悪いときや、暑さや寒さが厳しいときでも屋内運動機器を利用すると、室内でも手軽に運動ができ、運動ができない日を減らせます。屋内運動機器には、自転車エルゴメーター（エアロバイク）、トレッドミル（ウォーキングマシン）、ステップ台などがあります。

特に肥満の方や高齢の方などでは、自転車エルゴメーターなどの機器を使うと、膝の関節や心臓に過度の負担をかけずに負荷量を調整して運動ができるのでおすすです。



運動療法は、自分に合った運動を楽しみながら行うことが続けるコツです。糖尿病の治療のために頑張るのも大事ですが、レクリエーションのためや、仲間と一緒に運動するためなど様々な方向から動機があると継続しやすくなります。頑張りすぎず、楽しみながら運動を継続していきましょう。

コンビニで揃える糖尿病食

管理栄養士 山野 緑

近年、高齢者夫婦のみの世帯や独居高齢者世帯等で、3食、バランスよく食べることが基本とは解っていても、手足が思うように使えない、目が不自由で危険を伴う等、自分で食材を揃えて、調理することが困難な世帯が増えて来ています。そこで、最近、全国に最大の店舗数を持ち、しかも年中無休で、24時間営業のコンビニエンスストア（以下コンビニとする）に注目しました。

以前は、比較的バランスが摂れ、値段も手軽なお弁当を購入する方法が一般的でしたが、今、コンビニでは、様々な形態の食材を揃え、また、医師や管理栄養士が監修した、季節毎にメニューが変わる、お弁当を、365日利用できる宅配システムがあります。また、お弁当を購入すれば、一緒に他の商品も配達してもらえるとという、便利さもあります。

今回は、その中でも、栄養価が表示され、味もこだわり、パックから容器に移し、電子レンジで加熱すればすぐ食べられる、レトルト食品で、糖尿病食を揃えてみました。



<例1 献立名>

献立名	目安量	kcal	塩分 g
豚ロース生姜焼き、線キャベツ、ミニトマト（セブンイレブン）	2枚	95	0.75
筑前煮（セブンイレブン）	半袋	67.5	0.9
冷奴（木綿豆腐ぼん酢かけ）もみ海苔（スーパーマーケット）	1/4丁 ぼん酢小匙1	80	0.5
合計		242.5	2.15

ご飯の分量	kcal	分量 g
	1,200	100
	1,440	150
	1,600	175
	1,760	200
	1,920	240
2,080	270	

☆お肉が食べたい日の献立です。豚肉と豆腐が主体の献立で、豚肉は糖質の代謝に必要なビタミンB1が豊富で疲労回復にも効果があります。根菜類は血糖値をゆるやかに上昇させる、食物繊維が摂れます。値段を安価にあげるために、簡単な冷奴を追加しました。かける調味料は醤油ではなく塩分が半分のぼん酢にしました。（2080kcalの場合はご飯がかなり多いので牛乳を1本付加するとご飯は190gです）



<例2 献立名>

献立名	目安量	kcal	塩分 g
鮭の素焼ぼん酢かけ（スーパーマーケット）	1枚	128	0.5
いわしのつみれ汁（セブンイレブン）	1袋	69	汁半量 0.8
ひじき煮（セブンイレブン）	1袋	71	0.9
合計		268	2.3

ご飯の分量	kcal	分量 g
	1,200	80
	1,440	130
	1,600	165
	1,760	190
	1,920	220
2,080	250	

☆定番の鮭の焼物の献立です。鮭には、アスタキサンチンが含まれ、認知症の予防に効果があると言われています。味付け鮭の商品や市販の塩鮭もありますが、こちらも塩分を少なくするために無塩の鮭に市販のぼん酢をかけて食べます。いわしのつみれ汁は、エネルギーは低いですが、汁を全部飲むと塩分が多くなるので、そのまま半分だけ飲むか、全体を薄めて半分飲むとよいでしょう。食物繊維を摂るために、ひじき煮を加えます。



<例3 献立名>

献立名	目安量	kcal	塩分 g
和風ハンバーグ (セブンイレブン)	1袋	274	2.3
線キャベツ・ミニトマト・線切りカレーピーマン	適量	※	0
味付めかぶ (セブンイレブン)	1パック	11	0.7
合計		285	3.0

ご飯の分量

kcal	分量 g
1,200	70
1,440	120
1,600	150
1,760	180
1,920	210
2,080	240

☆レストランの味が楽しめる献立です。ハンバーグのエネルギーが高いため、他の副食は生野菜と海藻の酢の物のみにしました。ごはんもいつもより少なめに食べましょう。



<例4 献立名>

献立名	目安量	kcal	塩分 g
肉のうま味ひきたつ豚汁 (セブンイレブン)	1袋 (汁半分)	101	1.3
温泉卵 (たれ半袋) (スーパーマーケット)	1個	75	0.3
筑前煮又はうの花 (セブンイレブン)	半袋	67.5	0.9
合計		243.5	2.5

ご飯の分量

kcal	分量 g
1,200	95
1,440	145
1,600	175
1,760	210
1,920	240
2,080	290

☆豚汁が主菜の献立です。冬には定番の具たくさん汁ですが、蛋白質性食品が少ないので、卵と筑前煮半分の中の鶏肉か、うの花の大豆蛋白で補います。温泉卵はコンビニにはないので、スーパーマーケット等で購入します。(2080Kcalの場合は牛乳を1本追加するとご飯は190gです。)



<例5 献立名>

ビーフカレー	目安量	kcal	塩分 g	ご飯分量 g
	2/3袋	1,200	2.5	100
	2/3袋	1,440	2.5	160
	1袋	1,600	3.7	125
	1袋	1,760	3.7	160
	1袋	1,920	3.7	190
	1袋	2,080	3.7	225

☆たまには、カレーが食べたい日もあります。レトルトのカレーが一番、エネルギーの少ないものでも333Kcalあります。カレーの量とご飯の量を調節して食べましょう。

先に紹介した、お弁当は、エネルギーが560Kcal程度で、塩分は平均2.7g以下、野菜は100g以上を使用しています。季節ごとに献立が変わり、一日毎の注文と一週間毎の注文があります。(但し、一日2食は注文できません) 価格的には、一食の値段が、お惣菜を組み合わせるよりは、安価になり栄養的にもバランスが摂れます。但し、ご飯は、弁当の場合もお惣菜を組み合わせる場合も、できるだけ、自宅で炊きましょう。お惣菜を組み合わせた場合は、自宅の食器に盛り付けると、家庭料理のような雰囲気です。ここでは、セブンイレブンの紹介をしましたが、コンビニは日本全国に数々あるので、上手に利用していくのも、楽に食生活が楽しめる一方法だと思われます。