

# あき乃だより

第147号 2025年 4月 発行



春の温かさを感じるよい季節となりました。4月は新年度ということもあり、生活の変化もめまぐるしく忙しい日々を送られている方も多いのではないのでしょうか。忙しいとついついお食事もお外食や、中食（お総菜やお弁当などを買って食べる）が多くなってしまおうというお声をよく聞きます。そこで今回は、血糖値が気になる方の外食とコンビニ食の注意点についてご紹介いたします。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納 岸本
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
（042-580-1255）

【お知らせ】

- ・岸本：4月より第2・第4日曜日の第2診察室を担当致します。
- ・奥山：4/30（水）、5/2（金）休診。終日、七海が1診のみで担当致します。
- ・七海：4/4（金）休診。奥山の1診のみとなります。

【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は通常とは別枠の外来予約にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、発熱、風邪外来にご受診いただくか、オンライン診療（オンラインはかかりつけの患者様のみ対象）をご利用くださいますようお願いいたします。

## 5月より開始！市の特定健診ご予約受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診を5月より開始いたします。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございますので、できるだけ、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

## 肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
- ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

## 带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）の接種を行っております。お住まいの市によって、助成の内容や手続きが異なりますので、まずはお住まいの市役所にご確認いただいた上でご予約をお願いいたします。

## 花粉症でお困りの方へ

内服薬、点眼、点鼻薬などが処方可能です。お困りの方は診察時にご相談ください。初診の方はご予約をお願いいたします。

## 検査をご希望の方は主治医にご相談ください

当院では、胸部レントゲン、心電図、ABI/TBI/PWV（血管年齢検査）、エコー検査（腹部・頸動脈・甲状腺）などが院内で検査可能です。気になる症状や、ご希望の検査がございましたら主治医にご相談ください。



## 意外と知らない まめ知識

血糖値が気になる方にとって、外食やコンビニ食の多くは糖質やカロリーが高めであるため、基本的には自宅での食事が推奨されます。しかし、忙しい日々の中でやむを得ず外食やコンビニ食を利用する場合もあるでしょう。その際は、血糖値のコントロールを意識して選ぶようにしましょう。以下のポイントを参考にしてみてください。

### ◆外食時のポイント

#### 1. 主食の量を調整する

定食などではご飯がセットになっていますが、糖質摂取を抑えるためにご飯の量を減らす、または五穀米など低GI値のものに変更できる場合は変更しましょう。

※GI値とは：食品に含まれる糖質の吸収の度合いを示すもの。GI値が低いほど血糖値が穏やかに上昇するため糖尿病の方や予防に望ましい。

#### 2. 低糖質な主菜を選ぶ

揚げ物よりも、焼き魚や肉（できれば脂身が少ないもの）のグリルや蒸し料理などを選ぶと脂質やカロリーを抑えられます。量は大体片手の平にのるくらいがよいです。

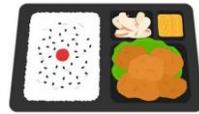
#### 3. 野菜を積極的に摂取する

サラダや野菜の煮物などを追加し、食物繊維を摂ることで血糖値の急上昇を防ぎます。ただし、ドレッシングは糖質が含まれている場合があるため、控えめに使用するか、ノンオイルのものを選びましょう。



#### 4. 栄養成分表示があるものはカロリーだけでなく、塩分、炭水化物、タンパク質を確認する

特に塩分は1食あたり2g~2.5gに抑えていくとよいです。外食でなかなかこの量に合わせるのには厳しいのが現実です。実際の塩分量とご自身の舌で感じる塩味を比べてみるのもよいでしょう。適正量より多い場合は残すなどして調整できるとよいです。カロリー、炭水化物、タンパク質については個々で違いがあります。医師や管理栄養士に聞いてみるのもよいでしょう。



### ◆コンビニ利用時のポイント

#### 1. バランスの良い組み合わせを意識する

コンビニですと、おにぎり2個とか、調理パンと菓子パンとかになってしまいがちな方もいらっしゃると思います。おにぎりやパンなどの炭水化物だけでなく、サラダチキンやゆで卵、豆腐など大豆製品のタンパク質、そして野菜を組み合わせることで、栄養バランスがととのい、血糖値の上昇を緩やかにします。



#### 2. 低糖質の商品を選ぶ

最近では、各コンビニで低糖質のパンやスイーツが販売されています。商品パッケージの栄養成分表示を確認し、糖質量が少ないものを選びましょう。

#### 3. 間食は低カロリー・低糖質のものを

お菓子ではなく、カットフルーツや冷凍のベリー類、無糖のヨーグルト、ナッツ類などを選ぶと良いでしょう。ハイカカオのチョコレートもおすすめです。



### 【注意点】

#### 1. 調味料やソースに注意

ケチャップやソースには意外と糖質が含まれていることが多いため、使用量を控えるにしましょう。醤油やポン酢なども塩分過剰摂取になってしまうので使用量に注意しましょう。

#### 2. 加工食品の甘味料

加工食品には様々な種類の甘味料が含まれていることがあるため、成分表示を確認し、できるだけ糖質の少ないものを選ぶよう心がけましょう。



外食やコンビニ食を利用する際は、これらのポイントを参考に、血糖値のコントロールを意識した食事選びを心がけてください。また、可能であれば管理栄養士や医師に相談し、自分に合った食事プランを立てることをおすすめします。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を参考にしています。  
スポーツナビ「糖尿病でも安心！外食・コンビニメニューの選び方」  
糖尿病ネットワーク「糖尿病患者向けの外食・中食のポイント」  
ヘルスツーシク「糖尿病患者がコンビニで選ぶべき食品とは？」