

T4

糖尿病だより

@ Tenma Tounyoubyou Taisaku Team
天満糖尿病対策チーム

減塩シリーズ⑤

今月は、「塩分表記 パート②」です！

塩分に配慮した食品には似たような表記がたくさんあります。
意味を理解し、正しく選びましょう。

「減塩」「食塩〇%カット(オフ)」とは？

醤油や味噌など、もともと塩分が多い食品でよく目にします
対象品と比べ、**どれくらい塩分が減らされているのか**を
表します。

対象品と比較し、食品100g(ml)当りのナトリウムを
120mg以上低減量、かつ25%以上減らしたものに表記できます。
(みそは15%以上、醤油は20%以上)

一般食品(対象品)

比較

減塩食品

100ml当り
食塩 14g

50%カット

100ml当り
食塩 7g

減らされているとは言え、塩分はあります。
摂り過ぎには注意が必要です！

減塩の商品だからといって、かけすぎないようにしましょう。

(参考文献、引用画像：ヘルシーネットワーク ナビ <https://www.healthynetwork.co.jp/navi/>)

糖尿病の人は熱中症になりやすい

高血圧、糖尿病、心血管疾患、認知症があると熱中症になりやすい
と言われています。高血糖では尿に糖が出るため、その分尿量が増
えます。たださえ水分が失われやすい夏に排尿が促されることで、
輪をかけて脱水症状が進んでしまい、熱中症に陥りやすくなってしま
います。また、血糖コントロールが悪いと、自律神経が障害されて、
汗腺の働きが悪くなるので、汗をかきづらくなり、効果的に身体を冷
やすことができなくなります。体温調節がうまくいかなくなることも熱中
症にかかりやすい一因です。

感染予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エ
アコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また運動は涼しい朝や
夕方の時間帯で行い、涼しい服装を心掛けましょう。

のどが渇く前に水分補給をしましょう。やはり糖尿病患者さんには「**血
糖値に影響しない糖分が入っていない飲み物**」をお勧めします。**水
やお茶、麦茶といった無糖の飲み物**であれば安心です。汗をかいて
いないと感じる場合でも、適切に補給を。大量に汗をかいたときには
塩分も忘れずに。また、日頃から睡眠をしっかりとり、バランスの良い
食事をとることを心掛けてください。

今年はマスク熱中症にも要注意

マスクは、新型コロナウイルス対策として、着用が当たり前になってき
ています。しかし、夏の気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、
熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離2
メートル以上を確保できる場合はマスクをはずして休憩することも大
切です。

