

### 高齢2型糖尿病患者さんが抱える インフルエンザのリスク

監修：横手幸太郎  
千葉大学大学院医学研究院  
細胞治療内科学講座 教授

高齢2型糖尿病患者さんは、インフルエンザにかかりやすく、ひどくなると肺炎になってしまうこともあります。また、インフルエンザにより脱水症状になると血糖値が上昇する可能性もありますので、空気が乾燥してきてインフルエンザが流行する時期は注意が必要です。

まずは予防として手洗いやうがいを励行し、重症化を防ぐためにもワクチン接種を受けるようにしましょう。その上で、インフルエンザが疑われる症状があった場合は速やかに主治医の先生に相談しましょう。



### 今日からできる食事療法 ～果物の摂りすぎには注意～

監修：遅野井 健  
那珂記念クリニック院長

ケーキや饅頭は、血糖値が上がる食べ物だと誰でもイメージしやすいと思いますが、果物も糖尿病患者さんにとって注意が必要です。各種メディアでも取り上げられているように果物は体にいい栄養素も含まれていますが、果物に含まれる糖質は、血糖値を上昇させる単純糖質の果糖であることも覚えておいてほしい点です。一方で果物が好きな方にとって、果物の摂取をゼロにすることは長期継続の妨げになる可能性があると思います。したがって、リンゴなら1日にどの位（人によって1/4～1/2個）など、食べても良い具体的な目安を主治医の先生に相談してみましょう。

果物は果糖が多い、  
血糖値を乱す原因





 蓮根ステーキ



材料 (2人前)

- ◆ 蓮根…80g (1節)
- ◆ 薄力粉…3g (小さじ1)
- ◆ 胡麻油…10g (小さじ2と1/2)
- ◆ 昆布茶…2.5g (小さじ1/2)
- ◆ 水…80cc

(1人分) カロリー : 81kcal 炭水化物 : 7.7g 塩分 : 0.5g

- ① 蓮根は皮を剥き、2cmの輪切りを6切れ、残りをすりおろします。
- ② 蓮根に薄力粉をまぶしフライパンに胡麻油を入れ、両面を焼きます。  
焼き色がついたら、少し水を加え蓋をし12～15分ほど蒸し焼きにします。
- ③ 鍋にすりおろした蓮根と水、昆布茶を加えて、とろみが出るまで煮たてます。
- ④ お皿に②の蓮根を盛付け、上から③のソースをかけます。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題 10

		7	8			6		
6			7			2	8	
	4			3			9	
		1			9			3
4				6				
2			1			9		
	5			1			7	
	1	8			4			6
		4			8	5		

楽しく脳トレ！数独パズル

解答 10

1	9	7	8	4	2	6	3	5
6	3	5	7	9	1	2	8	4
8	4	2	5	3	6	7	9	1
5	7	1	4	2	9	8	6	3
4	8	9	3	6	7	1	5	2
2	6	3	1	8	5	9	4	7
9	5	6	2	1	3	4	7	8
7	1	8	9	5	4	3	2	6
3	2	4	6	7	8	5	1	9