

“熊循”栄養課だより 2019～2020年冬号

ユニフォームがリニューアルしました！

このたび、栄養課スタッフのユニフォームがリニューアルしました。おしゃれで着心地よく、清潔感もあり、スタッフ一同とても気に入っています。好きな色を選ぶことができ、栄養課内が明るくなりました。仕事へのモチベーションも上がります。



リニューアル前



☆リニューアル後☆

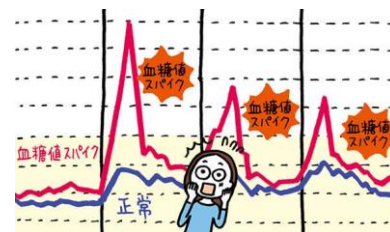
管理栄養士(写真右2名)はえんじ色のスクラブで動きやすく、明るい印象になりました。患者さまからの印象も良さそうです。調理師(写真左3名)は、まるでカフェのようなおしゃれなデザインで機能性もよく、作業しやすいユニフォームになりました。

今話題の「血糖値スパイク」って!?

最近、テレビや雑誌等で「血糖値スパイク」という言葉を耳にすることが多くなりました。血糖値スパイクとは、先の尖った釘(スパイク)のように、食後の血糖値が急上昇し、その後急降下することをいいます。

血糖値スパイクが起きると、血管を傷付け、動脈硬化などが起きやすくなってしまいます。

食後の血糖値をゆるやかにする「食べ方」のコツをご紹介します。



「食べる順番」を意識するだけで、食後高血糖の予防につながります。

野菜を先に食べる

野菜に含まれる食物繊維により、糖質や脂質の吸収が遅くなります。

まず、食物繊維の多い野菜料理を先に食べる



肉や魚を先に食べる

ごはんより先に魚や肉を食べると「インクレチン」というホルモンが分泌が促され、血糖の上昇を抑えることにつながります。

まず、肉や魚のたんぱく質を先に食べる

