古泉循環器内科クリニック
古泉（こいずみ）　圭透（たまゆき）　先生
◇所属学会／内科学会　循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資　　格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医
1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、明けましておめでとうございます。皆様にとって良い一年になるように心より祈念いたしております。

さて本日のテーマも「糖尿病の食事療法」です。今日皆さんにお話ししたいのは「GI」です。いきなり横文字で恐縮ですが「GI」とはグリセミックインデックスと言います。これは食品を摂取したときにどのくらい急速に血糖値を上昇させるかを表す指標です。この数値が高い食品を多く取ると、糖尿病が悪化しやすいと言われています。
低GI食品を意識すると、糖尿病の管理のほか、空腹感の減少や長時間満腹感が持続するので体重増加の予防にも役に立ちます。心血管疾患の予防にもなると言われています。また、マラソンなど長時間運動する前に取ると、持続的なエネルギー供給ができるので疲れにくいとも言われています。

さて、低GI食品すなわち血糖上昇がゆっくりな食品にはどんなものがあるのでしょう。玄米などの全粒穀物、豆、野菜、果物（リンゴ、イチゴ、メロン、ミカンなど）ナッツ類、スパゲッティなどです。一方、血糖を急速にあげる高GI食品としては白米、白パン、砂糖、じゃがいも、お菓子類などがあります。
また食品単体の選択だけではなく、取り合わせも重要です。特に食物繊維は消化を遅らせることによって血糖値の急上昇を抑える効果があります。また、タンパク質や良質な脂質も炭水化物の消化吸収を遅らせる作用があります。
取り合わせと同時に調理方法によってもGI値は変わります。例えば、ジャガイモは茹でるよりも蒸す方がGI値が低くなります。また、食品を細かく刻んだりピューレ状にするとGI値が上がりやすくなります。

甘味料については、精製された砂糖の使用はなるべく避けられると良いと思います。サッカリンもあまり健康に良くないことが知られておりますので、それ以外の天然の甘味料を使うと良いのですが、あまり出回っていないので、現時点では中々難しいですね。果物や野菜の甘味を使うようにしましょう。

GIという新しい切り口で食事療法を語ってみましたが、結局、野菜を一緒に取る、とか玄米や全粒粉のパンが良いとか目新しいおすすめになりませんでしたね。
結局は「食事療法に王道なし。これさえ食べれば良い、とかこれさえ避ければ良いというものはない」ということになりますね。

ちゃんと de チャット　今となっては笑い話？…みなさま面白いネタをお持ちで…（笑）

昨年（2024年）にやらかしてしまった「大失敗」を教えてください。

◆洗濯機にオムツを入れて一緒に洗ってしまったこと。―　（S.Hさん　45歳　女性）

あ～～～！気持ちわかります～
ティッシュとかポケットに入ってるのわからなくて粉々になって…確認大切ですね。

◆自転車で出掛けて、自転車を忘れて歩いて帰って来た。　（M.Hさん　34歳　女性）

どこまで出かけたのでしょう…
忘れて帰ったことを思い出せたならよかった！

◆ちゃんとに付いてくる、スーパーの5パーセント割引券を毎回持って行くのを忘れ、一度も使うことが出来なくてとても残念。　（H.Yさん 48歳　女性）

残念～！！ きっとまた、ちゃんとに載るはず！
担当者様、掲載よろしくお願いします！

◆お風呂のお湯入れる際、栓を閉め忘れた。何回やったか(*_*)　（S.Oさん 39歳 女性）

S.Oさん以外にも何人かいらっしゃいました…。
次回の水道料金にドキドキしちゃう！

◆シリコンの鍋敷きが鍋の底にくっついていることに気が付かずガスコンロにかけて燃えた。　（T.Sさん 41歳　女性）

大惨事にならなくてよかった～
私はそこら辺にある新聞紙が
鍋敷き替わりです（笑）

◆どこにもぶつけず綺麗に乗ってる！と運転が上手いと調子に乗っていたら、なんと旦那さんの車に追突してしまったこと。　（Y.Hさん 56歳　女性）

お怪我はありませんでしたか?? 油断大敵
ですね。これからの冬道も安全運転で～！

◆結婚記念日を失念した。　（M.Jさん 51歳　男性）

長い結婚生活、そんなこともありますよ～。
忘れちゃうくらい平和で穏やかな日々
だということです♡

◆家庭菜園の枝豆を収穫し忘れほぼ大豆になってしまった。　（M.Kさん 39歳　男性）

理科の実験をしたと思っておきましょう！

◆収穫したスイカを落として割ってしまった。　（T.Hさん 68歳　男性）

なんということでしょう…
夢なら覚めて～！

◆先月、大掃除をしていて夫が大切にしていたガリレオ温度計とビードロを落として割ってしまった。まだ言ってない。　（J.Yさん 58歳　女性）

これ、ここで言っても大丈夫ですか??
一緒に謝ります。旦那さん、ごめんなさい…。

まちライブラリー
MACHI LIBRARY

わたしの「生活史」

まちライブラリー@ちとせの文章教室「書くまちライブラリー」の参加者による作品を掲載します。教室参加ご希望の方は下記までご連絡ください。

#22 自然とともに

イエローキャット（72歳・主婦）＝千歳市

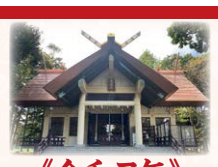
今冬は雪が多いという。毎年夏に、夫と出かける道東・知床のキャンプ場も雪に覆われているのだろう。
私も夫も、アウトドアが大好きだ。知床でのキャンプは年間の一大イベントである。夏休みが終わってキャンプ場が空き始める8月20日頃から1カ月に及ぶ。
大きなテントとタープを張り、別荘気分で過ごす。夫は朝早くから釣りに行く。私はタープの下でゆったりイスに腰かけ、澄んだ空気の中、コーヒー片手にひたすらボーッとしているのが日課。他のキャンパーを眺めたり、鳥の声に耳を澄ます。飽きることも退屈することもない。夜は一面の星空を見る。当地で星の多さに気付かされた。
電気もガスもなく、明るくなったら起きて暗くなったら寝る。昔ながらの生活を送る。何とも言えない開放感。心が解き放たれる。最後の夜は帰りたくない気持ちでいっぱいになる。「また来年ね」と誰ともなく語りかける。
今年も、きっといつも通りに楽しむのだろう。

まちライブラリー@ちとせ
千歳市末広6-3
アルファ千歳ビル1階
登録料500円で、どの地域に住む方も会員登録が可能。2週間3冊の本の貸出や、館内でのイベント開催、Wi-Fiなどの設備を利用できます。
【営業時間】10:00～20:00（火曜定休）　【問合せ】TEL0123-21-8530

厄年

男女	女性							男性						
	三十八歳	三十七歳	三十六歳	三十四歳	三十三歳	三十二歳	二十歳	十九歳	十八歳	十三歳	五十六歳	五十五歳	五十四歳	五十三歳	四十二歳	四十一歳	二十六歳	二十五歳	二十四歳
六十一歳	昭和六十三年生	昭和六十四年生	平成二年生	平成四年生	平成五年生	平成六年生	平成十八年生	平成十九年生	平成二十年生	平成二十五年生	昭和四十五年生	昭和四十六年生	昭和四十七年生	昭和五十八年生	昭和五十九年生	昭和六十年生	平成十二年生	平成十三年生	平成十四年生
	（後厄）	（本厄）	（前厄）	（後厄）	（本厄）	（前厄）	（後厄）	（本厄）	（前厄）	（前厄）	（後厄）	（本厄）	（前厄）	（後厄）	（本厄）	（前厄）	（後厄）	（本厄）	（前厄）

※年齢は全て数え年です。赤字は大厄です。



《令和7年》

厄払祈願祭のご案内

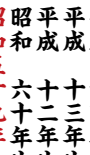
一月十八日(土)・十九日(日)・二十五日(土)・二十六日(日)
二月一日(土)・二日(日)・八日(土)・九日(日)・十一日(火・祝)

■午前十時～午後四時まで
《本年は御予約制とさせていただきます。御予約のない場合、お待ちいただく事もございますので事前にお電話でお問い合わせください。》

◆一度に入れる人数を制限させていただきますので、御希望に添えないこともございます。御了承ください。又、付き添いの方は特別な事情がない限り神殿には入れませんのでお車等でお待ちいただきますことを御理解ください。

節分祭 二月二日(日)

「豆撒き・餅撒き」は午後五時三十分に行います



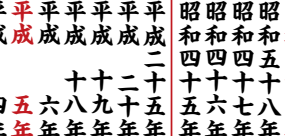
人形供養祭

■三月十六日(日) 午後三時

三月一日より三月十六日午後二時四十五分まで社務所にて受付を致しますのでお人形をお持ちください。

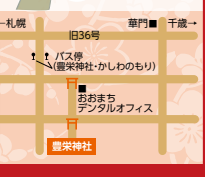
◆供養料 ダンボール箱一箱(四十五リットル程度)又はゴミ袋一ケ 三、〇〇〇円
※表札・印鑑等も受付します（各一ケ 一、〇〇〇円）

◆お預かりの際に身代わり御守の授与を致します。



豊栄神社

とよさかじんじゃ

恵庭市大町3丁目6番5号　電話 0123-32-3410

※祈願の方には祈祷終了後、授与品（祈祷神札・厄抜の御守り・ミニ鏑矢）を差し上げます。
※受付では、他に交通安全・安産・子宝・長寿・金運・病気平癒その他・護符・サンリオキャラクター（キティ等）の御守りもお頒ち致しております。