

SAMMA CAFE!

それ、隠れ糖尿病かも？

ふとした瞬間のぼんやりとした眠気、春のせいかな・・・なんて思っていないませんか？今回はその眠気の正体と、対処法について解説します。

食後に猛烈な眠気に襲われる・・・

食事をとった後にぐったりしたり、眠気を感じるような疲労感を感じる場合、「**血糖値スパイク**」が原因である可能性があります。

血糖値スパイクってなに？

食後の血糖値が急上昇、急降下を起こす状態のことを指します。食事により急に血糖値が上昇した際、それに対応して過剰に分泌されたインスリンにより、血糖値の急降下をもたらします。

症状は・・・主に頭痛、眠気、倦怠感

どんな人が起こしやすい？

- みなさんどれくらい当てはまりますか？
- ・運動不足 ・満腹になるまで食べる
- ・炭水化物中心の食生活
- ・朝食をとらない ・食べる速度が速い



対策、予防はあるの？

早食いは血糖値の急上昇の原因になるのでやめましょう。また、食事の際は野菜を先に摂ることで血糖値の上昇が緩やかになります。炭水化物は血糖値が上昇しやすいので、おにぎりやパン、カップ麺など、炭水化物中心の食事を辞めるだけでもかなり改善されます。食事の間隔が空くとまとめ食いの原因になるので、1日3食しっかり摂るようにしましょう。

【GI値を参考にしよう】

血糖値の上がりやすさを示す指標のこと。迷った時はこの値が低いものを選ぶのもおすすめです。

低GI食品（摂取しよう）



高GI食品（ほどほどに）



星読みsamma cafe

★牡羊座 (3/21~4/19)
絶好調！な牡羊座シーズン到来。懐かしい人との出会いをきっかけに、人生が花開くようなことも？ショッピング運も良いので、一目惚れしたアイテムはためらわずに購入を。

★牡牛座 (4/20~5/20)
柔和な態度でいることを心がけると、親身になって助けてくれる仲間やパートナーが現れます。去年から抱えていたトラブルも終着点へ。ほっと一息つけそうなひと月。

★双子座 (5/21~6/21)
ちょっとした勘違いから不穩に繋がってしまいそうな暗示。小さく思っても疑問があったらすぐに確認するようにして。普段より綿密なコミュニケーションを心がけましょう。

★蟹座 (6/22~7/22)
世界が広がっていくタイミング。自分は本当にそうしたいのか、本当はどう思っているのか、今までのことを振り返り、問い直していくことで思わぬ未来へつながります。

★獅子座 (7/23~8/22)
好奇心が高まる時期。ずっと気になっていたけど実現できていなかったことに今こそ挑戦してみてください。新しく仕入れた知識を披露できる場面にも恵まれそう。語学の勉強も◎。

★乙女座 (8/23~9/22)
持ち前の誠実さ、責任感が信頼を勝ち取るとき。頑張ってきたことがようやく報われた！ということもあるかも。色んなことが一気に吹っ切れて身軽になれそう。

★天秤座 (9/23~10/23)
至上の喜びを誰かと分かち合う、なんてことがあるかも。やりたいこと、行きたい場所、自分の気持ちに自由になって。無理しやすい時期なのできちんと休憩も挟みましょう。

★蠍座 (10/24~11/21)
何かとバタバタすることがありそうですが、揺るぎない気持ちを持って対処していけそう。ちょっとしたアイデアが突破口になりそうなので、普段の気づきを大事にしてみてください。

★射手座 (11/22~12/21)
今まで興味がなかったことに関心が向かいやすいとき。あ！楽しそう！と心が躍ったらすぐに挑戦してみましょう。恋愛面でもいつもと違うタイプに惹かれやすい。

★山羊座 (12/22~1/19)
言葉に熱がこもりがち。何かを伝えるときには出力強めになっていないか気をつけて。当たり前にあると思っていたら損なうことも。いつもそばにいる人への感謝を忘れずに。

★水瓶座 (1/20~2/18)
対人関係は引き続き好調。とくに趣味繋りのネットワークが広がるかも。こんなことできたらいいなが実現できる時なので、どんどんアイデアを出して行って。

★魚座 (2/19~3/20)
心を揺さぶられるドラマみたいなことが起きるかも。余すことなく味わいましょう。ただし熱心にのめり込み過ぎて寝食を忘れないように。自分のケアを一番に考えて。



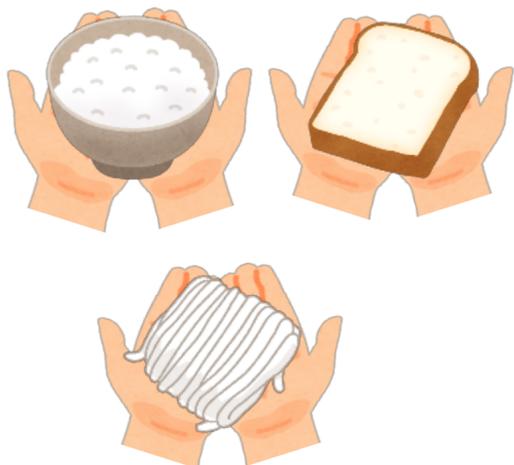
栄養バランスのとれた食事って？

1日の目安がすぐ分かる！

簡単！手ばかり栄養法

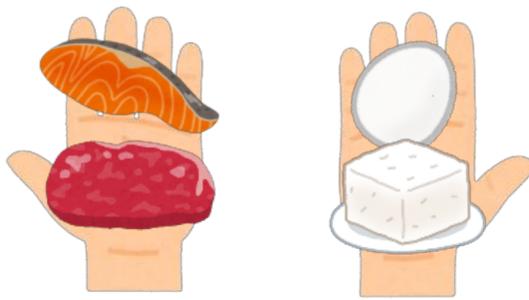
主食

1食につき1つ選びましょう。



主菜

これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。



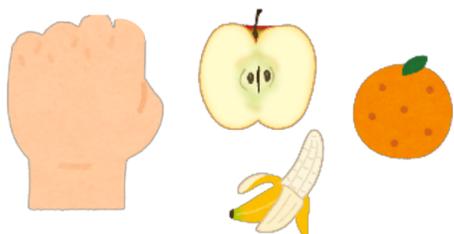
手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。

副菜



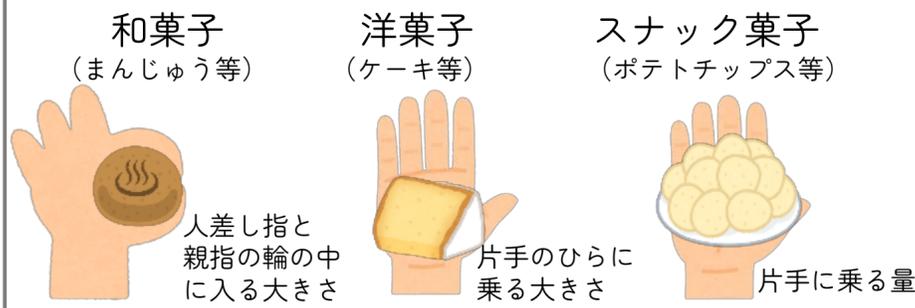
果物

握りこぶし1つ分の果物を1日でとりましょう。



お菓子

食べる場合は、いずれか1つにしましょう。



その他に



※疾患により栄養素摂取量を制限されている場合は、医師の指示に従ってください。



今月のレシピ

春を味わう

そら豆のポテトサラダ



材料 (2人分)

- ・そら豆 (さや入り) . . . 400g (約8本)
- ・じゃがいも . . . 2個
- ・新玉ねぎ . . . 1/2個
- ・ベーコン . . . 40g
- ・マヨネーズ . . . 大さじ2
- ・醤油 . . . 小さじ1
- ・砂糖 . . . 小さじ1/2
- ・塩 . . . 小さじ1/4
- ・こしょう . . . 適量

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って皮つきのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火にかける。(約20~30分)
そら豆はさやからだし、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもに竹串がスッと通るくらい柔らかくなったら、そら豆を入れ2~3分茹でてざるにあげる。
熱いうちに皮をむきボウルに入れてスプーンなどで粗めにつぶす。そら豆は薄皮をむく。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを焼き皿に出す。同じフライパンで玉ねぎがしんなりするくらい炒める。
- ④ 調味料をすべて混ぜ合わせじゃがいもと混ぜたら、そら豆とベーコン、玉ねぎを入れて軽く混ぜたら出来上がり。