

皆様のためのお役立ち情報を発信します。今回のテーマは「健康」！

## ① 点滴飲みで糖尿病を防ぐ

血糖値（血液中に含まれるブドウ糖）が慢性的に高くなる病気「糖尿病」。重症化すると、失明・腎不全・足の切断、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こす恐ろしい病気です。皆さんの中にも、健康診断の結果でちょっと心当たりのある方はいらっしゃいませんか？この血糖値、普段の「水の飲み方」を工夫することで改善できるかもしれません。

まず、1日 1.5L 程度の水分を摂ることを目指しましょう。高血糖の状態は血液がドロドロしており、様々な合併症を起こしやすくなります。十分な水分を摂取し、脱水にならないよう注意し血液中の糖の濃度を下げておきましょう。この水分、甘い飲み物では意味がありません。日常的に摂る水分は、水や麦茶などが良いでしょう。よくコーヒーや緑茶はカフェインが含まれているから水分補給にならないと言われます。一説では、こういった飲み物も慣れていてある程度は問題なく、水分補給になるそうです。一方で、冷たい飲み物ではない方がよいとされます。温かいと感じる温度、もしくは常温が胃腸の働きを促し血糖値の上昇も緩やかにする効果があるそうです。そして、とても重要なのが、一気に飲みしないということ！

のどが渇いて水を一気に飲み、水分摂取をした気になりますが、そうすると一気に尿として排出されてしまいあまり意味がありません。

ストローなどを使って日常的にゆっくり少しずつ、例えるならば点滴を受けるイメージで、水分摂取を心がけてみて下さい！



## ② 思い込み!? 鉄分豊富食材

疲れやすい、動機や息切れ、めまいなどの不調。これらすべて鉄不足から起こる「貧血」のせいかもしれません。特に女性の4人に1人は、鉄分が不足しているとも言われています。「1日に10mgの鉄分を摂取しましょう！」と言われて真っ先に思いつくものは何ですか？ちなみに、私はプルーンです。中でも有名なあのプルーンエキスが思い浮かびました。でもプルーンエキスって、いわゆる健康食品なのであって鉄分に特化したものではないんですね。また、ひじきも鉄分を多く含む食材として認識している方もいるかもしれませんが、それは鉄鍋で調理をしていたことが影響していたと判明し、2015年に改訂された日本食品表示成分表では、ゆでたひじきは100gあたり約0.3mgとなっています。（ですが、ひじきは食物繊維やカルシウムなど栄養価の高い海藻です。）

鉄分は、大きく分けて、牛肉・レバー・かつおなど動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と、野菜・卵・貝類などに多く含まれる「非ヘム鉄」があります。大きな違いは吸収率で、ヘム鉄は吸収率が高いのでおすすめです。非ヘム鉄は、造血作用を持つ栄養素と一緒に摂取すると吸収力がアップ。ビタミンCやたんぱく質、葉酸やビタミンB12など、いろんな栄養素と一緒に毎食に分けて摂取してくださいね！普段の食事で、肝臓に負担がかかるほど摂取しすぎることはめったにありませんが、サプリメントなどを併用している場合は、過剰摂取に注意が必要です。

	牛肉（もも）	レバー（鶏）	かつお	ほうれん草（生）	ひじき(ゆで)
鉄分含有量 【100gあたり】	2.4 mg 	9.0 mg 	1.9 mg 	2.0 mg 	0.3 mg 

### ③ 花のある生活

血圧がいつも少し高め、なんだか安定しない、そんな方におすすめなのが「花を觀賞する」ことです。単にリラックスするだけかと思いきや、実際に血圧の数値が下がったという研究結果があるそうです。

その研究とは、まず参加者にへびや虫、事故現場といった、一般的に不快と思われる画像を見てもらいます。その後、花を含む何種類かの画像を見てもらい、血圧の変化を調べるというもの。人は不快な画像を見ると、恐怖や不安からストレスを感じて緊張状態になり血圧が高くなりますが、この上昇した血圧が、花、青空、椅子の画像を見ることでどの程度落ち着くかという実験です。ストレスから解放されるからか、花、青空、椅子の3つとも、見た直後は血圧が低下するのですが、その後また上昇します。しかし、花を見た場合はその上昇幅が最も抑えられ、血圧が安定した状態になったそうです。



この被験者（参加者）は健康な方だったそうなので、実際に高血圧の治療を受けているという方が、薬が不要になるというような劇的な効果があるというわけではありません。ですが、日ごろからなんとなくストレスを感じて血圧が安定しない毎日を送っている方は、知らないうちに血管に負荷がかかっているかもしれません。日々の生活に花を取り入れてみてはいかがでしょうか。



今回調べてみて分かった理想的な生活習慣は、

**「点滴のように少しずつ水分を摂り、**

**食事では牛肉やレバーを食べ、部屋に花を飾る」**です。



もちろん、万が一の備えとして、医療保険なども備えておきましょうね！

見直しのご要望はいつでも承っております。私と一緒に健康長寿を実践しましょう！

LINE 公式アカウントは  
こちら ↓



保険会社での不祥事が相次ぎ、ご心配をおかけしております。

**弊社は、個人情報取り扱いについての法令遵守は  
もちろん、取扱保険会社、取扱証券会社以外の  
金融商品等の販売やご紹介することは  
一切ございません。**

何か気になることや不安に思われることがございましたら

LINE 公式アカウントなどもご活用いただき、気軽にお問い合わせください



総合保険代理店  
株式会社First