

基本と実践力を。ベテランの勘所を!

臨床助産ケア

スキルの強化

会員制・隔月刊誌

2014 3・4 月号

特集
1

妊娠期の アセスメントとケア ～ハイリスク編

特集
2

両親学級

企画・運営の実際と
使えるツール集

特別企画

- ※ 胎児心臓超音波スクリーニング
～三血管断面・三血管気管断面からの
スクリーニング②
- ※ 産後うつ病の予防と
早期発見、重症化防止に向けた
取り組み



ようこそ

momo's cafe



ハーブを人の健康維持や、病気の予防に役立てることをメディカルハーブと言います。メディカルハーブを通して助産師・看護師の皆さんと妊婦さんがハーブでつながるテクニクを紹介するカフェです。

Today's menu

第8回 穏やか血糖

糖尿病予防・血糖値の上昇抑制に 最適なハーブティー



湯250mL+茶葉大さじ1
(ティースプーン山盛り1杯)

小腸から糖の吸収を抑制

マルベリー

Morus alba

—クワ科クワ属クワの葉—

成分の一つが二糖類分解酵素であるα-グルコシターゼの働きを阻害して、食後の血糖値の上昇を抑制します。



ビタミンCも豊富

ニガウリ

Momordica charantia

—ゴーヤの果実、種子部分—

血糖値の上昇を抑える働きがあることが近年分かりました。手軽に手作りできます。



そのまま食べてもおいしい

黒豆

Glycine max

—マメ科ダイズ属黒豆の種子(本体)部分—

血糖値の降下作用があります。黒豆を水で戻して炒って乾燥すれば、簡単に黒豆茶の完成(大豆は必ず加熱して無毒化する必要があります)。※大豆アレルギーの方はご注意ください。



驚きの甘味

ステビア

Stevia rebaudiana

—キク科ステビア属アマハステビアの葉—

葉には砂糖の200~300倍の甘さがあります。フレッシュでもドライでもダイエット甘味料として使用できます。※キク科アレルギーの方はご注意ください。



妊婦の高血糖 実は合理的?!

妊娠糖尿病を予防してベビーも丈夫に♪ -column- come come happy



妊娠中はインスリン抵抗性が増し、血糖値が上昇しやすい体内環境となっています。それは、栄養が十分に摂れなかった人類の進化の過程で、効率的に母児へ栄養を送ることが目的であったと推測されます。しかし、現代の便利な生活では活動量が低い上、精製された食品を多く摂取するようになったことも影響し、血糖値が上昇しすぎて軽い糖代謝異常が増加しています。妊娠糖尿病を予防するために適度に運動する、そして、食事では夕食だけではなく毎食の献立を大切に考え、お菓子やジュースなどを控えることが重要です。これはベビーの健やかな成長にもつながります。まずは、指導する医療者が「朝食はパンと飲み物」というスタイルから脱出していきませんか?

血糖値の上昇を抑制

妊娠糖尿病のスクリーニングは全妊婦に推奨されるようになり、さらに診断基準が厳格化され、多くの妊婦が妊娠糖尿病と診断されるようになりました。その管理方法には頭を悩ませている施設が多いと思います。

ハーブは血糖値の上昇を穏やかに抑制するので、「食事療法」とまではいきませんが、妊娠糖尿病妊婦だけでなく甘い食品の好きな妊婦にもおススメです。

永井クリニック 栄養科長 松本桃代



管理栄養士・日本病態栄養学会認定病態栄養専門員、JAMHA認定メディカルハーブコーディネーター、1994年川崎短期大学卒業後、永井クリニックにて勤務。これまでに10,000人以上の妊婦の栄養相談を行う。



デザイン: ゆいゆい

予防にも
GOOD

momo's cafe

血糖値ダウンの オススメブレンド



食前に飲むと効果的

(マルベリー2：ネットル1：
エルダーフラワー1で**大さじ1**に
湯.....250mL



ビタミン・ミネラルも豊富

(マルベリー2：ニガウリ1で**大さじ1**に
湯.....250mL



甘いココアをヘルシー&スパイシーに

(純ココア**小さじ2**：ステビア**小さじ1**
オレンジピール**小さじ1**：
砕いたカルダモン少々(ローズマリーでも)
豆乳.....200mL



熱湯30mLに純ココア小さじ2を入れてペーストに
します。豆乳を小鍋に入れ弱火にかけ、沸きたら
オレンジピールとステビア、カルダモンを加え、沸
騰直前に火を消しフタをして3分後、こしながらコ
コアペーストに注ぎよく混ぜます。

* Enjoy herbal life *

マルベリーでヘルシー簡単お菓子を 作ろう!

今回使った材料は愛情たっぷりに育てられた島根県江津市桜江町の
桑抹茶! (マルベリー 100%)
血糖値を上昇させないよう、小麦粉と砂糖は使用せずに作りました。
マルベリーの粉末は抹茶のような風合いです。

作り方

- ①オーブンを160度に温めておく。
- ②バターは常温に戻しておき、クリーム状に練る。
- ③②にほかの材料を①～⑤の順に加えながら混ぜる。
- ④すべて混ざったら、一口サイズに手のひらで丸くし、オーブンシート
を敷いた鉄板の上に並べていく。
- ⑤140～160度のオーブンで20分間、焦げないように焼く。
(オーブンにより140～160度に設定)
- ⑥焼き上がって冷ましたら、分量外の桑抹茶をまぶす。

レシピ考案：飯塚美智子(永井クリニック調理師・日本フードコーディネーター協会認定
フードコーディネーター)



●材料(作りやすい分量)(約10個分)

バター	25g
①アーモンドプードル	50g
②スライスアーモンド	30g
③桑抹茶	2g
④ベーキングパウダー	2g
⑤卵白	10g
⑥シュガーカットシロップ	12g



参考文献

- 1) 横田千佳子、渡辺肇子監修：いちばんわかりやすいハーブティー大事典
—157種の働き・味・香り・利用法、ナツメ社、2011。
- 2) 日本メディカルハーブ協会検定委員会：メディカルハーブ検定テキスト、池田書店、2011。
- 3) ハーブティー健康茶専門店百花茶園ホームページ <http://www.hyakka-saen.com/> (2014年2月閲覧)

次号の momo's cafe は「胃に優しい」メニューで
オープンします。