

優な風

ほのかなかぜ

2026年度
Vol.1

私たちは、常に「いたわり」と
思いやりの心をもって病める人が
心身ともに癒される病院づくりを目指します。



低栄養を招く食生活の特徴について

今回は栄養管理科より、「低栄養と老化を招く食生活」と「低栄養の方の特徴」をわかりやすくまとめました。ご自分に照らし合わせてみてください。



1 低栄養と老化を招く食事の3パターン

① 「ごはん・みそ汁・つけもの」だけの食事が多い



② 野菜中心のあっさりした食事で、肉や魚をあまり食べない



③ お昼は「菓子パンと飲みものだけ」「カップ麺だけ」で済ませがち



2 こんな心当たりはありませんか？（低栄養の主な特徴）

① ベットボトルの
ふたが開けにくい



② 「なんか疲れる」が
口ぐせになった



③ お茶で
むせるようになった



④ つまづきやす
くなった



3 当てはまったら、食生活の見直しを

上の①～④に心当たりがあれば、カロリー・たんぱく質・鉄分・ビタミンDなどが不足している可能性があります。

肉・魚・大豆製品（納豆・豆腐など）・鶏卵を今より少し多めにとると、改善が期待できます。

※納豆はお薬によっては控える必要があります。

ご自分やご家族の栄養・食事が気になる方は、受付や看護師に
「管理栄養士に食事のことを聞きたい」とお気軽にお声がけください。



令和8年11月12日開催「ちょこっとセミナー」（10:00～|14:00～）では、
低栄養に関するお話を予定しています。ぜひお越しください。



HbA1cの正体



HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、血液中の赤血球にある、「ヘモグロビン」というたんぱく質に、ブドウ糖がくっついたものの割合を示す値です。

過去1～2か月の平均血糖がわかる

その一瞬の血糖値ではなく、過去約1～2か月の平均的な血糖状態を反映します。
赤血球の寿命が3～4か月あるため、その途中の血糖状態が数値に表れます。

何に使う数値？

- 糖尿病・糖尿病予備群の診断の参考
- 糖尿病治療中のコントロール状態の評価
- 食事の直前・直後を気にせず採血できるため、**長期的な血糖管理の指標**として重視されています。



基準値の目安

HbA1cの値	およその意味合い
4.6～6.2%	一般的な正常範囲の目安
5.6%以上	生活習慣の注意がすすめられる場合あり
6.5%以上	糖尿病が疑われる目安の一つ

※実際の診断・目標値は
年齢や他の病気で変わるため、
必ず医師が総合的に判断します。



高くなる主な理由

一番の理由は「高血糖の状態が続くこと」。血液中のブドウ糖が多い状態が続くと、ヘモグロビンに糖が結合し、値が上がります。



生活習慣の影響

タイプ	具体例	上がるしくみ
食事	早食い・大盛り・間食・夜遅い食事	食後高血糖が続く
体重・運動	体重増加・運動不足	インスリンの効きが悪くなる
睡眠・ストレス	寝不足・強いストレス	ホルモンの影響で上がりやすい
飲酒・喫煙	多量飲酒・喫煙	代謝や血管に負担



体質や病気によるもの

生活習慣以外に、インスリンが出にくい体質・家族歴・加齢・妊娠（妊娠糖尿病）・ホルモンの病気・薬の影響などが関係する場合があります。



森町国民健康保険病院



北海道茅部郡森町字上台町326番地



01374-2-2580