

クイーン倶楽部だより **10** 月号
2012年
第118号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



24年産米
新米
お届けします!

稔りの秋到来！
ピカピカの
新米が獲れました

今年の新潟は大雪で、平年の倍近い積雪でした。加えて雪解けが遅く田植え作業が遅れたり、春の暴風でハウスが倒壊したりの散々なスタートでした。梅雨からは一転して猛暑になり、遅れていた稲の生育も一気に進みましたが、まるで熱帯地域のような気温の日が続き、田んぼの管理に苦勞する日が続きました。平穩無事に米が育つことがないと言い切れるほど毎年天候に振り回されていますが、生産者の長年の勤で、今年も豊かに新米が稔りました。秋限定の味をどうぞお楽しみください!!



新米の美味しい炊き方

- 新米は水分をたくさん含んでいるので割れやすくなっています。優しく研ぎましょう。
- 研いだあとの水を米に吸わせないように研ぎ汁は手早く捨てましょう。
- 水加減はいつもより少なめに。

ドクター
中村の

健康徒然記

その20

糖尿病の基準値が変わりました



中村 信也(なかもら のぶや)
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療の医学薬膳研究の第一人者」として活躍中。

糖尿病を診断する場合、幾つかあります。朝食前に測定する「空腹時血糖値」、食事時間に関係なく測定する「随時血糖値」、検査時に75gブドウ糖液を飲んで測定する「糖負荷試験一時間血糖値」があります。糖負荷試験が最も正確ですが、時間がやたらかかりませぬ。

最も使用されているのは空腹時血糖値ですが、「空腹時」がいい加減です。朝食前が原則ですが、昼飯前になったり、3時のおやつ前になったりします。当然に空腹時間が遅くなるほど血糖値は低下してゆきます。

このため、近年では血糖値ではなく「ヘモグロビンA1c (HbA1c) 値」が使われるようになりました。これは赤血球中の蛋白質であるヘモグロビンにブドウ糖が何%結合しているかを測定したものです。この値は直前の食事状態に影響されませぬので、健康診断前の「飲む食わずの三日」の努力が反映されませぬ。一か月前ぐらいを反映してゆかれます。

JUJONのHbA1c値が日本と世界では測定方式が異なっています。日本はJDS方式、世界はNGSP方式です。このたび、日本糖尿病学会は、平成24年4月よりJDS方式を辞め、NGSP方式に統一を発表しました。従来式はHbA1c (JDS) で新方式はHbA1c (NGSP) として記載されます。

この値では従来(JDS)方式では、5.8未満正常、5.8〜6.4が境界域、6.5以上が糖尿病でしたが新(NGSP)方式は、6.2未満正常、6.2〜6.8境界域、6.9以上が糖尿病です。今までの値から急に悪化した方は、測定方式が変わったのか確かめてください。