

● 糖尿病を学ぶ集いがありました(2013.12.20)

12月20日金曜日 糖尿病を学ぶ集いがありました。当日の様子・内容をレポートします。

内容

◆今回のテーマ

・糖尿病の食事療法 「クリスマス・お正月の食事はこうしてコントロール！」

管理栄養士 浅田 栄嗣 が担当しました。

糖尿病の食事療法

- 1 糖尿病ってどんな病気？
- 2 血糖調節の仕組みについて
- 3 食品交換表の改訂
- 4 GI(グライセミックインデックス)を活用した食事
- 5 血糖を上げにくい食べ方糖尿病の治療、について講義を行いました。

その後、ティータイムを設け参加された皆さんへスペシャルケーキを振る舞いました。

予想をはるかに上回る方に参加していただき準備していたケーキでは足りず、小さなケーキとなってしまいました。

