

平成28年12月16日 金曜日

糖尿病を学ぶ集いがありました。



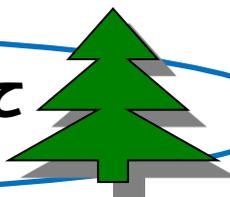
今回のテーマは・・・

**糖尿病でも楽しもう♪ 年末年始の食事はこれできまり！**

**管理栄養士 上川 美和子が担当しました。**

★今回は外来通院中・入院中の方 47名の参加がありました★

## 糖尿病の食事療法について



☆内容☆

- ①糖尿病とは
- ②糖尿病の食事療法の基本
- ③年末年始の食事はこれできまり  
・クリスマス編・大晦日編・正月編



ブレイクタイムにはおからパウダーを使用した糖質控えめなカップケーキとお茶がふるまわれました。1つ22キロカロリーで糖質4.2g食物繊維まで入っていて参加者の方からは美味しいと大好評でした！



1日3食食べることやいつも通り主食・主菜・副菜を意識して食べることをしましょう。

人工甘味料の使用や野菜をしっかり食べることを心掛けましょう。

クリスマス・大晦日・お正月も楽しみながらおいしく適量に食事をしましょう♪

年末年始は1年の終わりと始まりです。忙しい時期ではありますが糖尿病コントロールに気をつけて素敵な年末年始をお過ごしください。

次回の学ぶ集いのご案内

日時:1月20日(金)

時間:14:00~15:00 受付開始 13:45~

内容:糖尿病患者さんが知っておきたい災害対策  
-薄れないように継続したい危機対策-

担当:看護師

予約不要・無料です。ぜひお越しください。

2月の糖尿病を学ぶ集いは  
2月25日です。場所は当院で  
はなく岡崎市シビックセンター  
にて11:00~15:00にて行いま  
す。

足に関する情報提供・糖尿病  
の情報提供・足の血流測定・  
足マッサージなどをしておりま  
すのでお気軽にお越しください。

