

12月19日 金曜日 糖尿病を学ぶ集いがありました

今回のテーマ

食事療法 昔と今では大違い
～最新情報で新年を迎えましょう～

栄養管理士 浅田 栄嗣



★今回は外来通院中・入院中の 78 名（うち初回37名）の参加がありました★

食事療法 今と昔では大違い

〈内容〉

- 1 糖尿病ってどんな病気？
- 2 食事療法の移り変わり
- 3 エネルギー量は？
- 4 バランスの良い食事とは？
- 5 食品交換表のポイント
- 6 GI(グライセミック・インデックス)に着目した血糖管理
- 7 糖質交換表の使い方
- 8 正月料理の食べ方
- 9 手作りローカロリースイーツの試食



*GIや糖質コントロールの内容は参加された多くの方は聞き慣れない内容だったようで興味深く聞いていただけた。

参加者から「食品交換表とは全然違うんですね」と声が聞かれた。

質問

- 1 今日の内容は糖尿病患者だけに当てはまるのですか？
- 2 岡崎市内で糖尿病の治療を受けるのに良い開業医はどこですか？
- 3 野菜ジュースは良いですか？

これらの質問に、医師・管理栄養士が回答をしました。

●次回学ぶ集いのご案内

テーマ：フットケア やすりを使って爪をきれいにしてみよう
災害 糖尿病患者さんは災害に備え何を準備すればいいの？

開催日時 平成27年1月12日（金） 14時～15時
会場 岡崎市民病院 西棟地下2階 第7,8会議室
参加費 無料
申し込み 事前の申し込みは不要です。当日会場へお越しください。

※参加される方は足の爪を伸ばし、足を出しやすい服装でお越しください。
また、普段しようしている爪切り、やすり等をお持ちください。