

平成28年7月15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

ここがポイント！！糖尿病の食事療法 管理栄養士 守屋有紗 が担当しました。

★今回は外来通院中・入院中の方54名の参加がありました★



ここがポイント！！
糖尿病の食事療法

糖尿病の食事療法

ポイント① 量・・・身体に合った適量を食べる

ポイント② 質・・・栄養バランスよく食べる

1、主食+主菜+副菜を組み合わせる

2、主食→主食の量は計量しよう。芋類に注意。

3、主菜→肉や魚の部位や種類に注意。

調理法の工夫。加工食品の塩分に注意。

4、副菜→野菜は1日350g以上摂取、野菜を最初に食べよう。

ポイント③ 摂り方・・・1日3食規則正しく食べる

ポイント④ 間食は血糖コントロールを乱しやすいので控えめに。食間より食後に少量。低カロリー・甘味料を使ったものなどがおすすめです。



次回の学ぶ集いのご案内

日時:8月19日(金)

時間:14:00~15:00

受付開始 13:45

～

内容:糖尿病の薬物療法とシックデイについて