

おおこうち内科クリニック



糖尿病教室

2018年

3月15日 木 14:00-15:00

おおこうち内科クリニック セミナー室

1. 「スローカロリーで、糖尿病を改善させよう！」

スローカロリーとは、従来のカロリーの量を減らす食事療法ではなく、食べ物（カロリー）をゆっくり消化吸収するというカロリーの質に注目した食事療法です。糖尿病の改善には、「糖質の吸収速度」を工夫する事が非常に大事なのです。

糖質は、急激に吸収されると、血糖値が急上昇し、あふれて脂肪の蓄積につながりますが、ゆっくり吸収されると、血糖値の上昇を穏やかにし、満腹感が得られやすく、持続するので過食を防ぐことにもつながります。是非、今回の糖尿病教室で、スローカロリーを学んで、糖尿病の改善に役立てましょう

講師：大河内院長（糖尿病専門医）

2. 「ジェネリックについて」

ジェネリック薬品、お薬の保管方法、OTC薬（市販薬）と医科向け薬品（病院でもらうお薬）との違いなどについてお話しします。

講師：瓜生（ポトス薬局薬剤師）

3. 「食品の表示を見てみよう」

食品の裏側についている表示。原材料が書かれていたり、カロリーが載っていたりしますよね。それらの表示の見方やそもそも「カロリー」って何？など基本的なことを知っていきましょう。

講師：八木（管理栄養士）

参加費無料
予約不要

おおこうち内科クリニック
稲沢市祖父江町桜方上切6-7

TEL: 0587-97-8300