

糖尿病教室のご報告

2020年6月18日(木) 14:00~15:00

今年2回目の糖尿病教室が開催されました。今回は15名の方にご参加いただきました。雨の中、多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

今回の内容は、以下の2つでした。

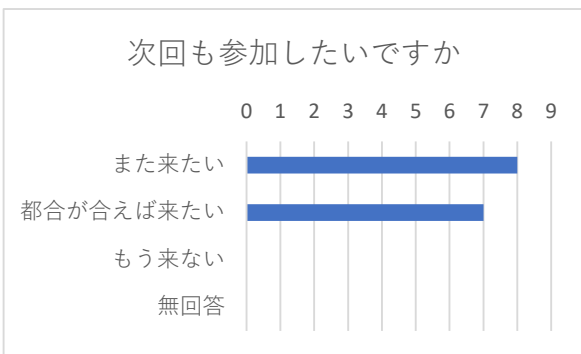
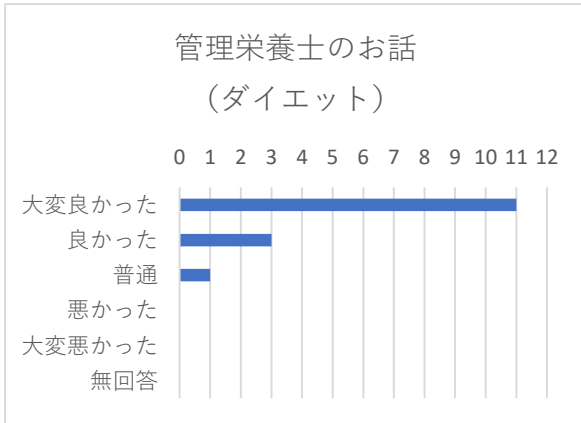
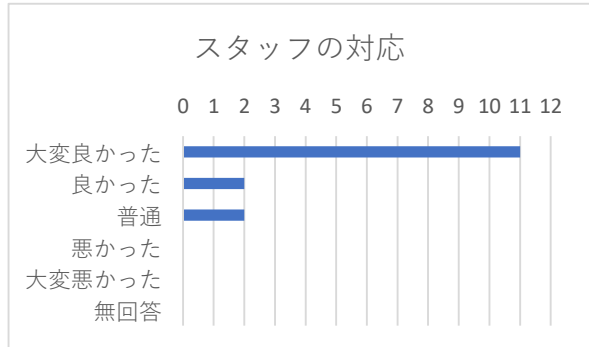
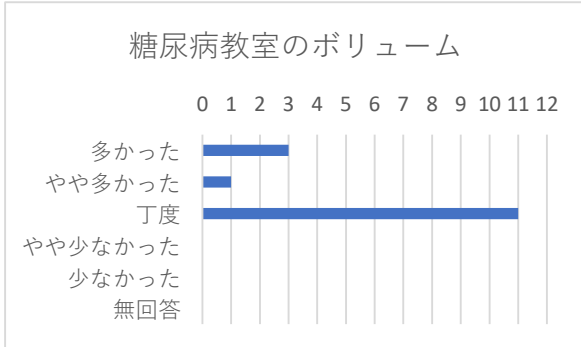
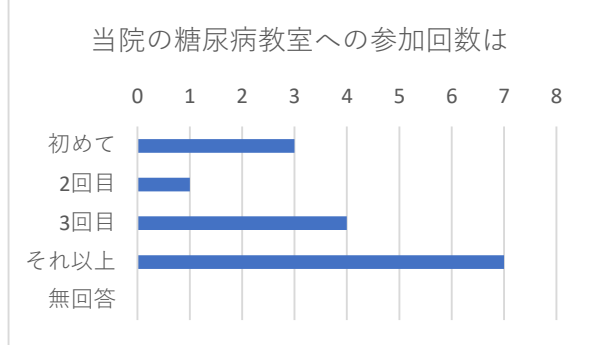
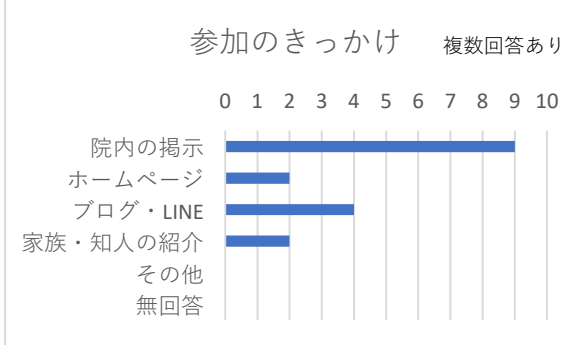
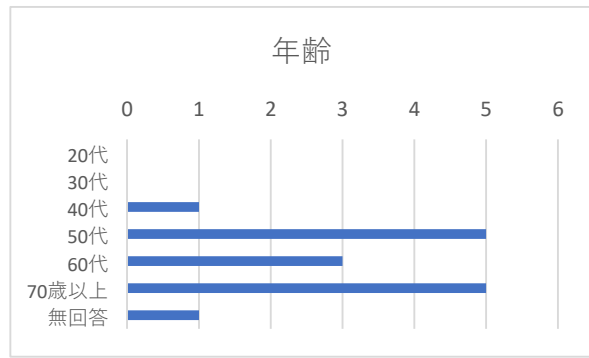
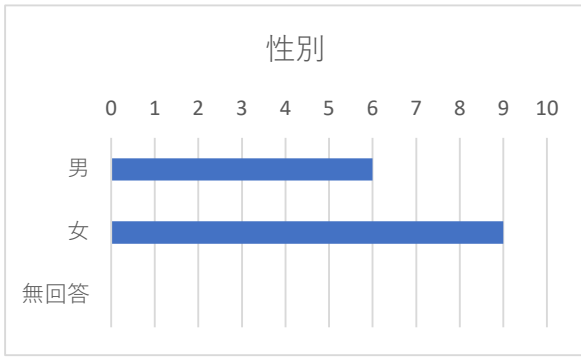
- 1) 40歳からでもできる 食べてやせるダイエット 管理栄養士より
- 2) 糖尿病の方の新型コロナウイルス対策 院長より

40歳を過ぎると基礎代謝の低下と筋肉量の低下により痩せにくくなります。そのためにたんぱく質を摂ることが必要となります。特にマグロはたんぱく質と筋肉を作るのに必要なビタミンB6が含まれ、アボカドには食物繊維と脂肪の分解に必要なビタミンB2を含むことから、組み合わせることで最強と紹介されました。また、ダイエットの敵と思われがちな脂質も必要です。脂質はバターや肉の脂身などの飽和脂肪酸ではなく、一価不飽和脂肪酸であるオリーブ油や多価不飽和脂肪酸である亜麻仁油や魚に含まれる油などがお勧めです。他にもココナッツオイルやMCTオイルはエネルギーに早く変わることから脂肪をためにくく、糖尿病予防にも良いです。具体的なレシピを紹介しました。そして、足し算食べやゆっくり食べを行う事でダイエットへつながります。

院長からは、「糖尿病の方の新型コロナウイルス対策」の講義でした。糖尿病でも新型コロナウイルスの感染率は健康な人とほぼ変わらず、血糖コントロールが良好であれば重症化の可能性も低いです。もし罹ってしまった場合は、食事が摂れない状態(シックディ)でもストレスホルモンなどの働きにより血糖値は上昇します。その場合は、水分と共に糖分の補給をしっかりとすることが必要です。さらに、自己判断で薬やインスリン注射を中断すると危険です。飲んでいる薬により服薬を続けるもの、中止するものがあるため、日ごろから薬を把握しておくことも大切です。

次回は9月17日(木)を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。





参加者15名