

糖尿病教室

12月24日(木) 14:00-15:00

1. 「体温を上げよう」

みなさんの平熱は何度ですか？

冷え性の方、そうではなくても体の内部は冷えているかもしれません。
体をポカポカにして、冬を乗り越えましょう。

講師：八木（管理栄養士）



2. 「フルクトース（果糖）や果糖ブドウ糖液糖の取りすぎは非常に危険！」

ブドウ糖だけでなく、フルクトースや果糖ブドウ糖液糖の摂りすぎは、脂肪肝やインスリン抵抗性を引き起こし、糖尿病を悪化させます。例えば、満腹でもデザートを食べられるのはなぜでしょう？それは、フルクトースが血糖値をほとんど上げず満腹感を起こさないからです。

今回は、フルクトースや果糖ブドウ糖液糖に焦点をあてて、糖尿病やメタボリックシンドロームへの危険性とその解決策をお伝えします。

講師：院長 大河内昌弘（糖尿病専門医）