

## 糖尿病教室のご報告

2020年12月24日(木) 14:00~15:00

今年4回目、2020年最後の糖尿病教室が行われました。今回は9名の方にご参加いただきました。当日は寒い中たくさんの患者さんにお越し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) 体温を上げよう！ 管理栄養士より
- 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！ 院長より

12月と寒い冬の時期、特に体が冷えてきますよね。皆さんはどのように防寒対策をされていますか。体温を上げることで免疫力アップや血流が良くなるなどメリットがたくさんあります。今回は、体温を上げるための食事・運動・生活でのポイントをお話ししました。このポイントの中の筋肉量を増やすことは血糖コントロール改善にも繋がります。体温を上げながら、この冬をのりこえていきましょう。

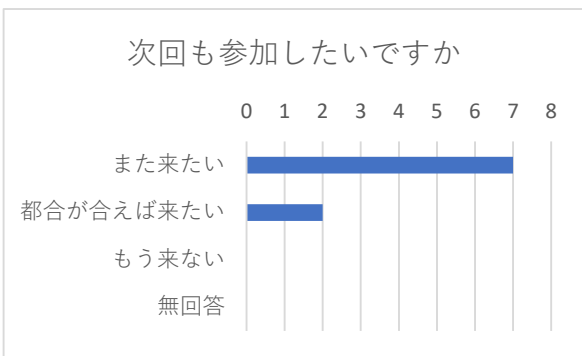
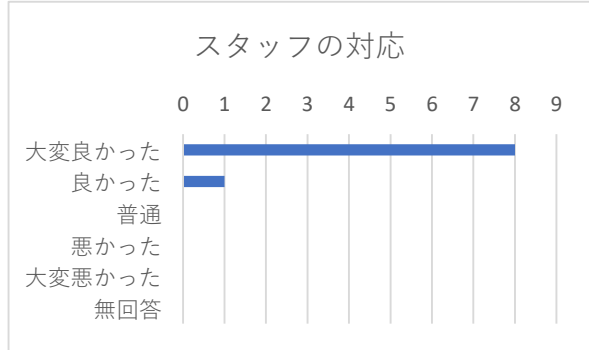
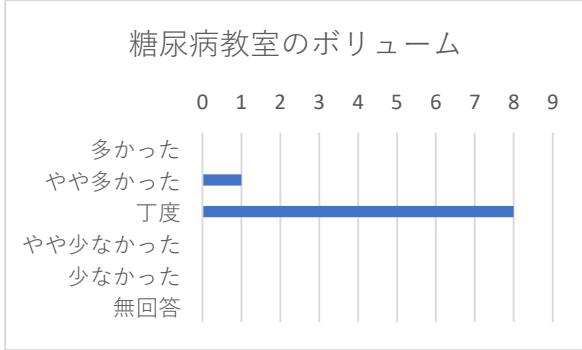
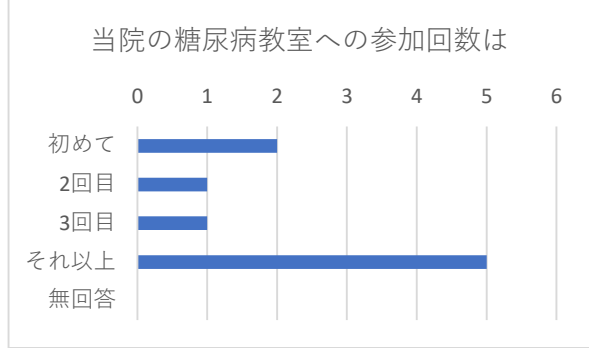
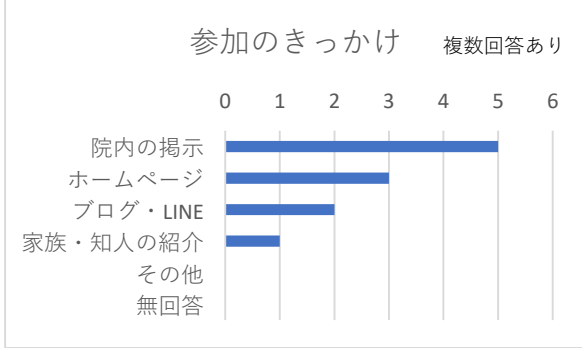
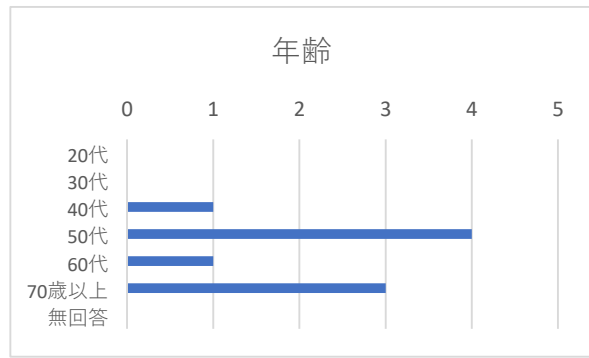
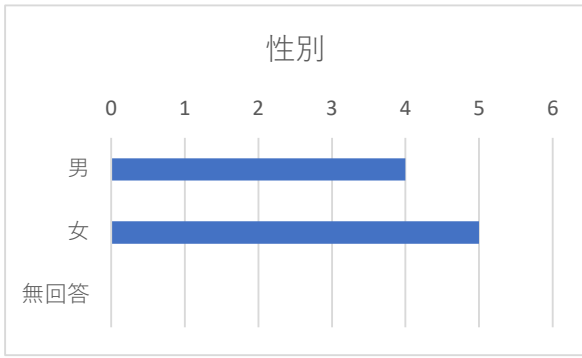
みなさんはフルクトース（果糖）や果糖ブドウ糖液糖をご存知ですか。これらは糖質の一種で、私たちの身近な食品にも含まれているものです。しかし、摂りすぎてしまうと代謝しきれずに脂肪として肝臓に蓄積して脂肪肝になってしまいます。脂肪肝は油脂の摂りすぎのイメージがありますが、実はこれらの糖質を摂るほうが脂肪肝になりやすいのです。さらに、インスリン抵抗性を引き起こし、血糖が下がりにくくなり高血糖にも繋がります。食品を購入するときは成分表示でフルクトース（果糖）や果糖ブドウ糖液糖が含まれているかのチェックもしてみましょう。

今年もたくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

2021年1回目は3月18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。



# 糖尿病教室アンケート



参加者9名

## 糖尿病教室ご意見

- ・果糖、果糖ブドウ糖液糖…食品のラベルをよく見て買おうと思いました（今まではほとんど見ていませんでした）。
- ・リアルフードを食べるようにします（畑での作物栽培をもっとやります！！）。
- ・本当に勉強になりました！！ありがとうございました！！
- ・体操教室をやって欲しい。
- ・（果糖、果糖ブドウ糖液糖が）入っていない商品をラインで教えて欲しい。
- ・いつもありがとうございます。今年1年ありがとうございました。又、来年もよろしく願い致します。みな様よいお年をお迎えくださいませ。
- ・脂肪肝は油脂のとりすぎだけが原因だと思っていたので、今日のお話しはとてもびっくりでためになりました。ありがとうございました。