

糖尿病教室のご報告

2022年6月16日(木) 14:00~15:00

今年2回目の糖尿病教室が行われました。今回は17名の方にご参加いただきました。天気の悪い中たくさんの患者様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) ゆっくり食べよう 管理栄養士 前田 あかね
- 2) 内臓脂肪と糖尿病 看護師 日本糖尿病療養指導士 川出 久仁子

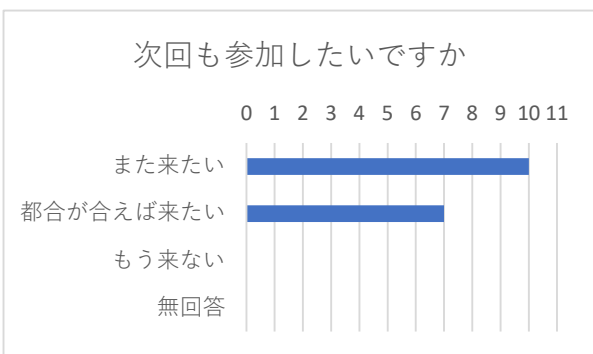
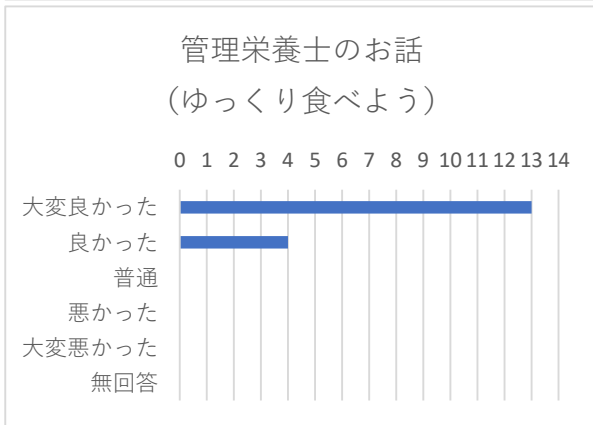
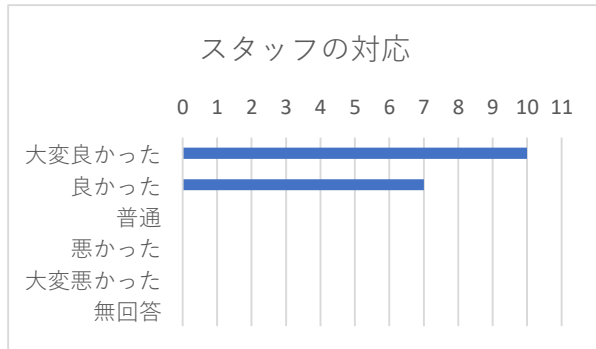
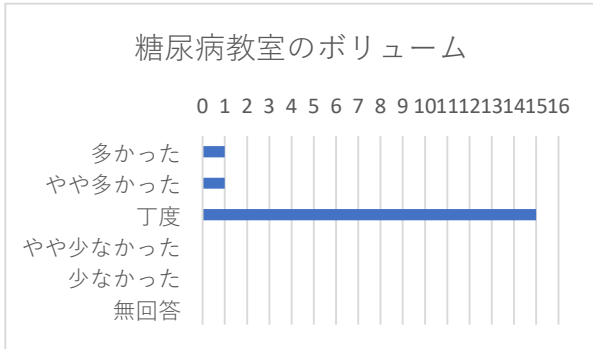
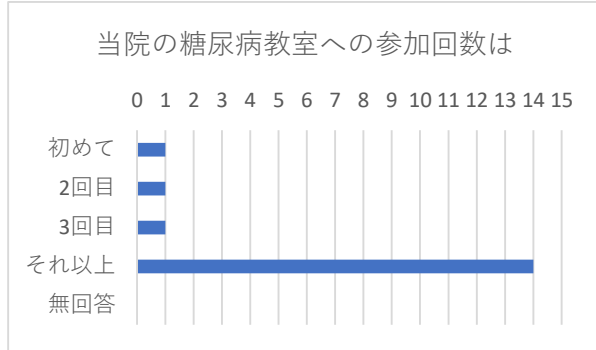
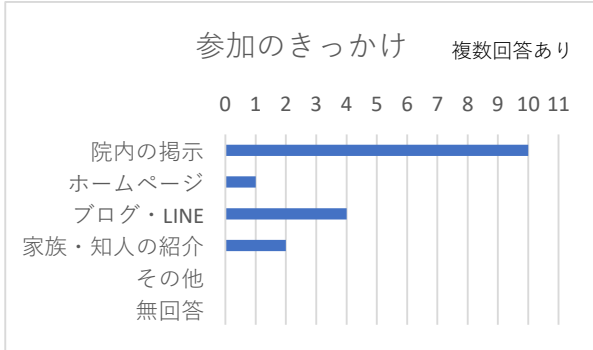
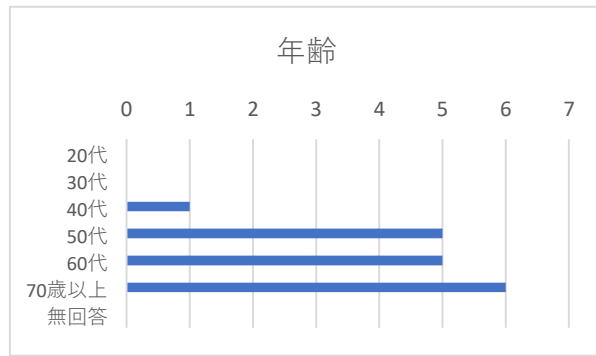
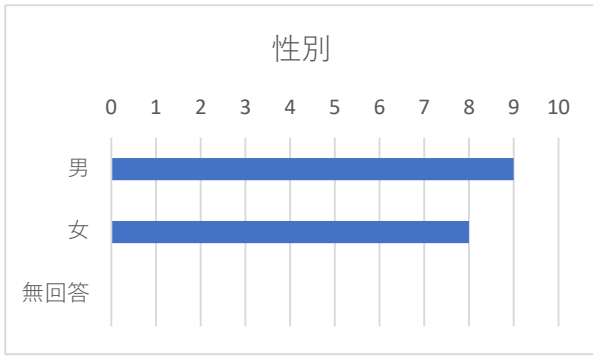
管理栄養士、前田よりゆっくり食べようというお話をしていただきました。皆さんは普段の食事をどのくらいかけてとっているのでしょうか？人は満腹を感じるまでに約15分かかります。早食いをすることにより急激に血糖値が上昇し、すい臓に負担もかけてしまいます。また満腹を感じるまで食べてしまい肥満にもつながっていきます。一口の量を減らす、食器の工夫をする、噛む回数を増やす、歯ごたえのある食材を選ぶなど工夫をしながらゆっくり食べるようにしていきたいですね。

看護師、川出からの「内臓脂肪と糖尿病」では、内臓脂肪型肥満の方は2型糖尿病になりやすいというお話でした。内臓脂肪型肥満の方は、糖尿病や高血圧、脂質異常症、脳梗塞や脂肪肝になりやすくなります。脂質や糖質を減らしビタミンB2をたくさん含む食品(サバ、ブリ、納豆など)をたくさんとるようにして内臓脂肪を減らしていくようにしたいですね。

次回の糖尿病教室は9/22(木) 14:00~15:00です。皆様のご参加お待ちしております。



糖尿病教室アンケート



参加者17名