

糖尿病教室のご報告

2022年9月22日(木) 14:00~15:00

今年3回目の糖尿病教室が開催されました。今回は18名の方にご参加いただきました。悪天候の中、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3つでした。

- 1) 動脈硬化と検査 臨床検査技師 愛知県糖尿病療養指導士 園山 裕美子
- 2) 食事のポイント 管理栄養士 日本糖尿病療養指導士 水谷 利紗
- 3) レクチンフリーダイエット 院長 大河内 昌弘

臨床検査技師、園山より動脈硬化と検査についてお話をしました。動脈硬化とは、動脈が柔軟性を失い、血栓が付着しやすくなっている状態のことを言います。生活習慣や疾患をコントロールして、危険因子を減らしましょう。また、動脈硬化を調べるABI検査があり、脚の血管が詰まっている可能性を調べることができます。

管理栄養士、水谷より動脈硬化を予防するのに役立つ食事のポイントについてお話をしました。食物繊維を摂る、DHA・EPAを摂る、塩分を控えるの3つのポイントを意識して動脈硬化を予防しましょう。減塩調味料を使ったり、酸味・香り・旨味などをきかせたりしてコツも取り入れられるといいですね。

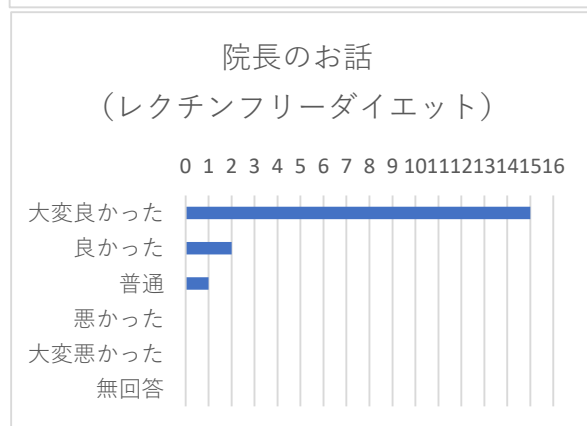
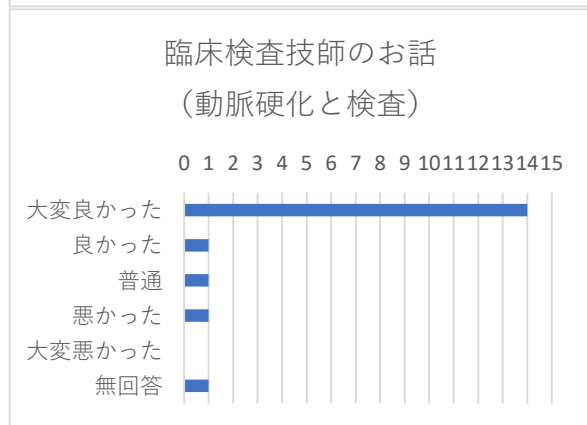
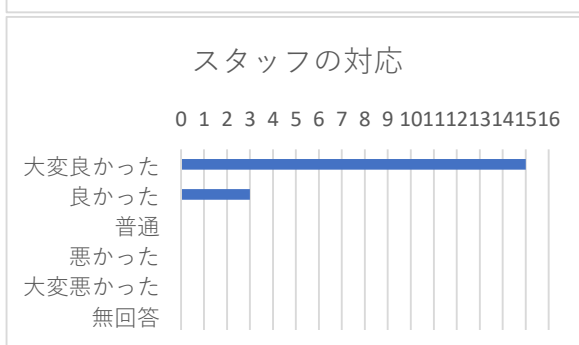
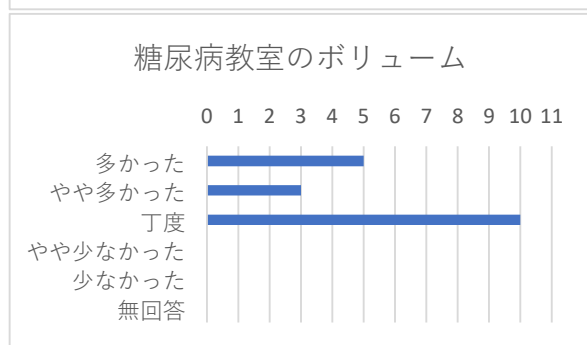
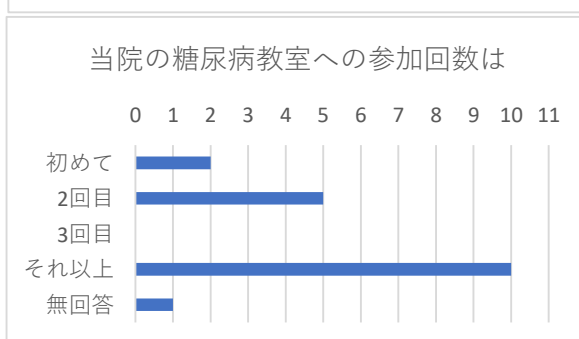
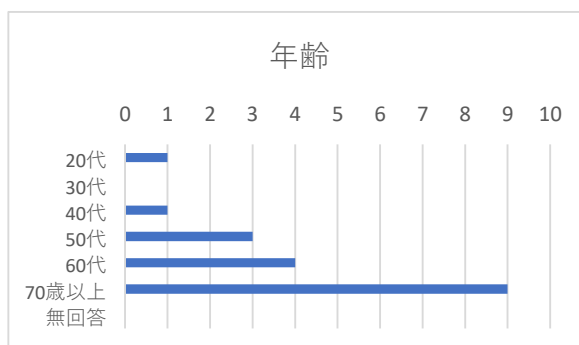
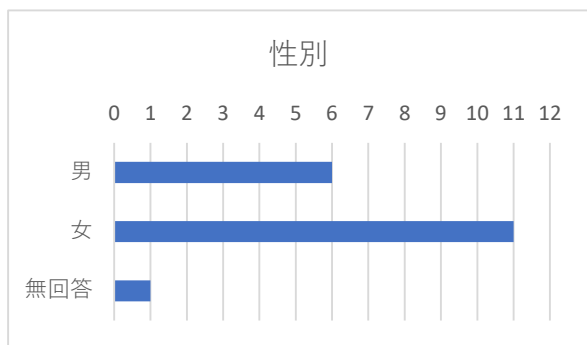
大河内院長より、レクチンフリーダイエットのお話をしました。糖尿病患者さんは食べたほうが良いと言われている豆類、全粒穀物、玄米などにレクチンが多く含まれています。レクチンは体内に炎症を起こし、様々な病気を引き起こす可能性があることが分かってきました。個人差がありますので、レクチンを減らすときは様子を見ながらやってみましょう。

次回の糖尿病教室は12月22日(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18名

糖尿病教室ご意見

- ・今日の糖尿病教室はビックリ。新しいお勉強になりました。大変新鮮な講義でした。
- ・ありがとうございました。
- ・ABI検査を受けようかな。レクチンに留意した食事…少しでも気をつけようかな。善玉菌を増やさなくては…できるかな？YouTubeを見ます！！
- ・レクチン…怖いです。食べる物に困りますっっ（汗）
- ・レクチンフリーのお話で色々と考えさせられる事ばかり。
- ・糖尿病食のレシピ例を朝昼夕に分けて1週間分位作った例が欲しい。
- ・食べ物大切さを認識しました。