

糖尿病教室のご報告

2023年4月27日（木）14:00~15:00

院長単独糖尿病教室が4月27日に行われました。今回は29名の方にご参加いただきました。当日はポカポカ陽気の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、

1) ズボラでも血糖値がみるみる改善する方法 院長 大河内 昌弘より

今回は院長より1時間、ズボラでも血糖値がみるみる改善する方法をお話していただきました。お笑いを見て笑うこと、マグネシウムを豊富に含む食材を積極的にとること、腸内環境を整えること、食べる順番を変えることなどたくさんの方法を学びました。

参考までに、マグネシウムを豊富に含む食材のご紹介

そば、海苔、ひじき、まめ、五穀、豆腐、抹茶、ゴマ、わかめ、野菜、魚、しいたけ、昆布、牡蠣、いも、納豆、トウモロコシ、果物

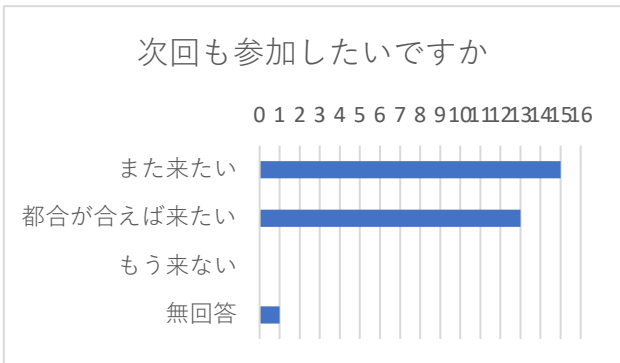
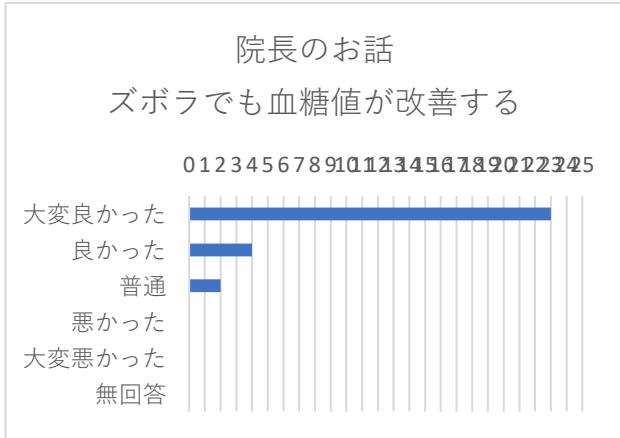
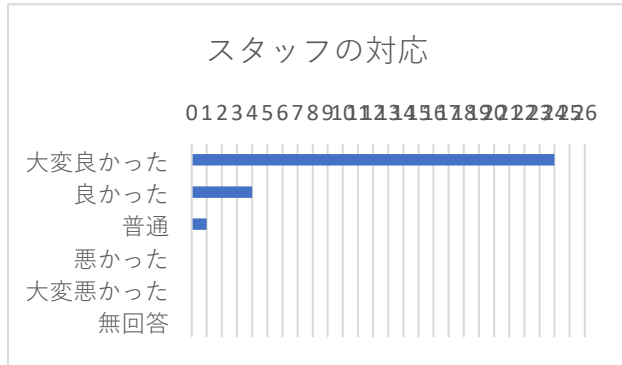
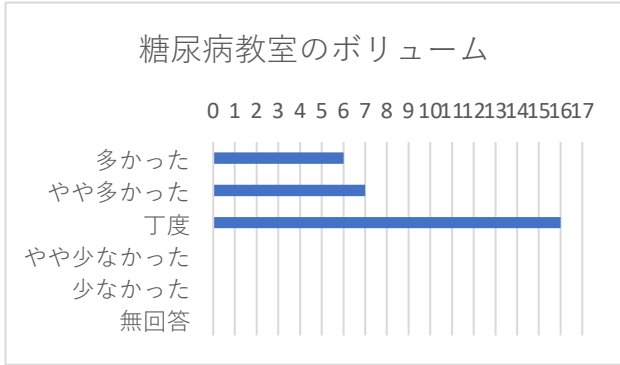
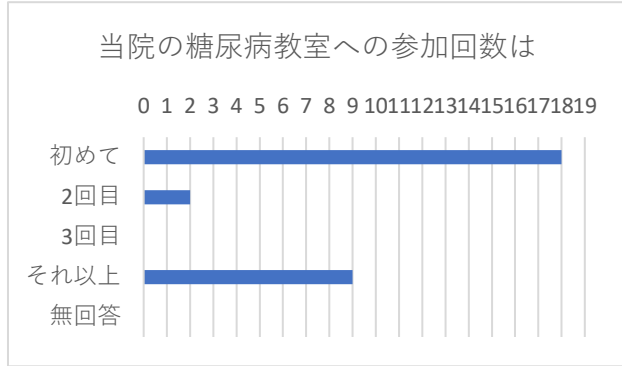
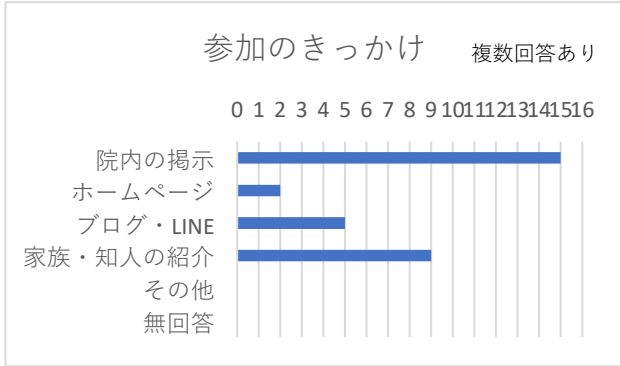
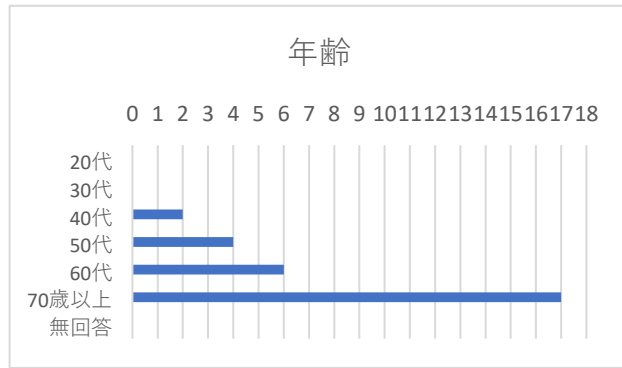
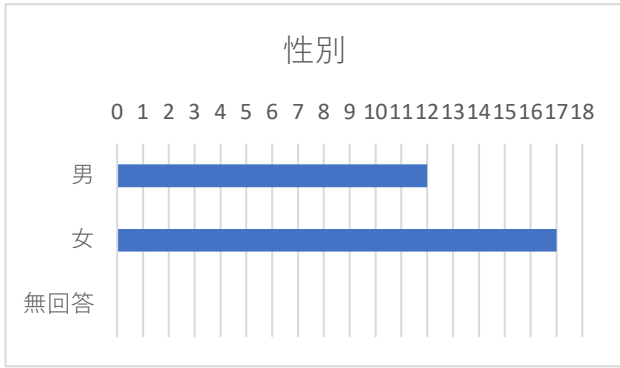
覚え方はそれぞれの頭文字をとって「そばのひ孫は優しい子かい？納得!!」です♪

現在ではたくさんの糖質制限食も売られています。過度な糖質制限は老化を早める危険性もあるため、なんちゃって糖質制限を行いながら、そしてバランスをとりながら血糖値の改善に努めていきたいですね。

次回は5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29名

糖尿病教室ご意見

- ・実践的な内容が多くてよかった。できる事から日々の生活に取り込んでいきたい。
 - ・感謝
 - ・スポーツと関連づけた講義をやってほしい。
 - ・食事の順番があることを知らなかった。吉本の笑いの事例はよかった。
 - ・今までストイックに糖質制限していましたが、今日のお話を聞いてとても気が楽になりました。ありがとうございました。
 - ・資料の字が小さいのでもう少しはっきりした字にしてほしいです。
 - ・本日は勉強になりました、心掛けて食事を摂るようにしたいと思いました。
 - ・自分の食生活の改善に向かいたいと感じました。
- ありがとうございます。感謝です。
- ・本日の内容を実生活に生かしていきたいと思います。
- ありがとうございました。