

糖尿病教室のご報告

2024年3月28日（木）14:00~15:00

今年初めての糖尿病教室が3月28日に行われました。今回は14名の方にご参加いただきました。まだ少し肌寒さが残る中、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す。

今回の内容は、

- 1) 中食・外食を上手く利用し、楽しい食生活を 管理栄養士より
- 2) 私たちの生活の中にも血糖値を下げるヒントがまだかかっている 看護師より

管理栄養士から中食・外食を上手く利用するためのポイントについての話がありました。外食・中食は手軽に食事をする、また食事を豊かにしてくれるものとして、近年では利用される方が多いと思います。しかし、外食・中食は糖質、脂質が多く、食物繊維が不足しやすい場合があります。よって、栄養表示の確認やメニュー選び、空腹の状態を外食・中食を利用しないなどポイントをつかみ、食事を楽しみましょう。

看護師からは血糖値を下げるポイントについて話がありました。例えばお風呂は食前に入ることでインスリン分泌量が増えたり、運動は午前よりも午後の方が効果的だったり、ちょっとした工夫で血糖値が安定するかもしれない、そんなヒントを教えてくださいました。また、リーキーガット症候群について遅延型アレルギー&リーキーガット症候群の検査について説明がありました。「これならできる」を増やして、楽に血糖値コントロールしていきましょう。

次回は4月25日（木）に院長特別講演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。

