

## 糖尿病教室のご報告

2024年4月25日（木）14:00~15:00

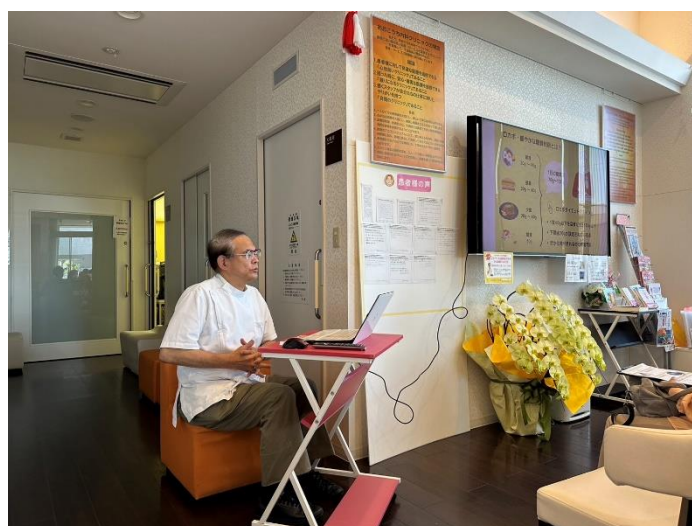
今年2回目の糖尿病教室が4月25日に行われました。今回は19名の方にご参加いただきました。たくさんの患者様にお越しいただきありがとうございました。

今回の内容は、

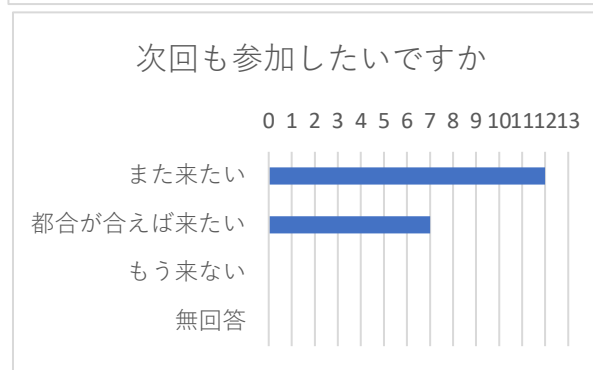
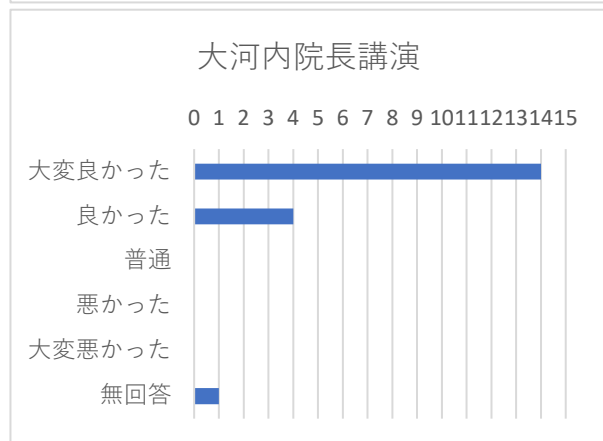
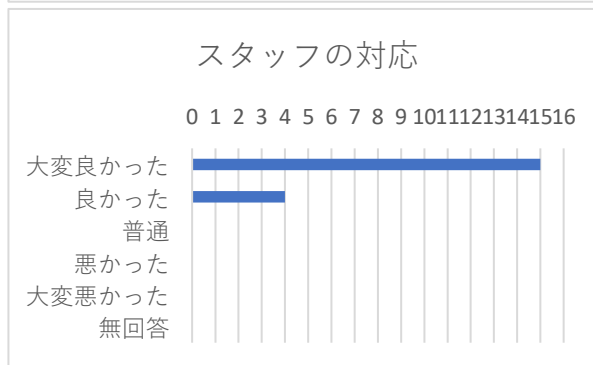
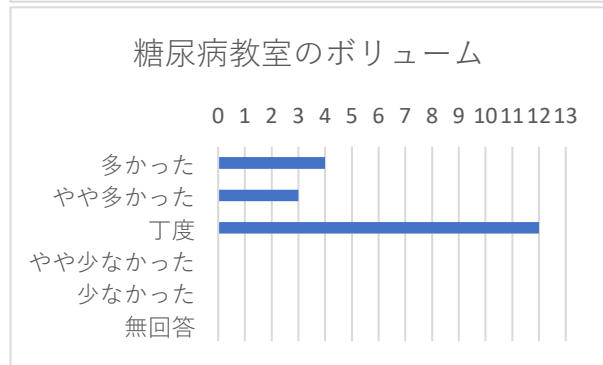
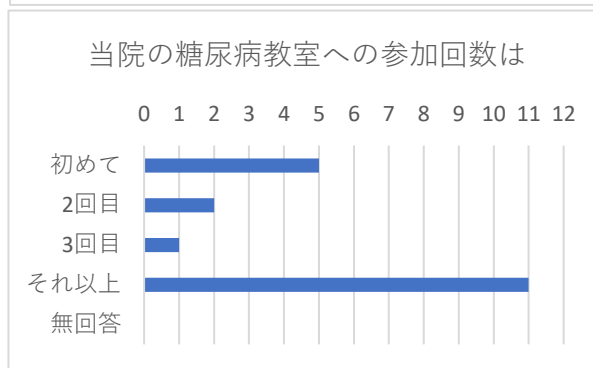
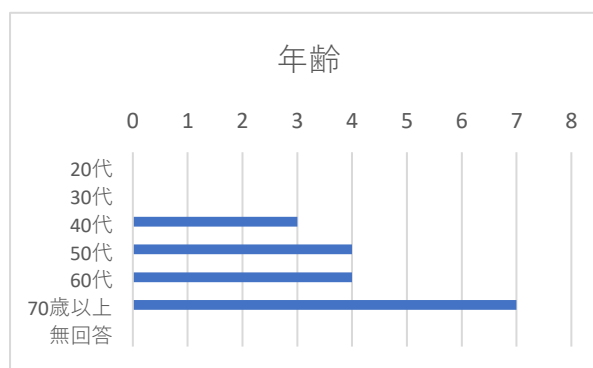
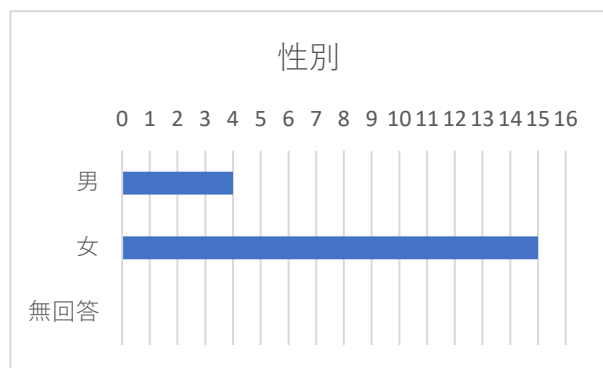
1) ズボラでも血糖値がみるみる改善する方法 第2弾 大河内院長より

大河内院長より、昨年好評だったズボラシリーズの第2弾の講演が行われました。血糖値を改善させるには厳しい食事制限や激しい運動をするイメージがありますよね。でも本当にそうなのでしょうか。実は血糖値を改善させるのに必要なのは「ロカボ」と「食べ合わせ」なんです。「ロカボ」は緩やかな糖質制限を意味します。糖質も適量であれば食べても大丈夫です。さらに「食べ合わせ」に気をつけることで血糖値が上がりにくくなります。具体的には、糖質単品のお食事にしないことです。例えば朝は時間がないなどの理由で、トーストだけになってしまうと血糖値が急激に上がります。バターをぬったり、たまごを付けたりしたほうが、カロリーは上がりますが、血糖値は上がりにくくなります。糖質単品よりも、糖質にたんぱく質や脂質を加えたほうが、食後血糖上昇抑制には効果的です。皆さんもぜひ試してみてくださいね。

次回は5月16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2024.4.25



参加者19名（複数回答あり）

### ご意見

- ・とても勉強になりました。食事10~30分前の乳製品やってみようと思います。炊き立てごはん、1口目に食べてしまっていたので気を付けます。
- ・食事に留意します！
- ・改めて食事の仕方とか勉強になりました。自己流になっていたなので、参考にしたいと思います。ありがとうございました。第3弾ぜひよろしくをお願いします。
- ・今日の先生のお話から、また違った気づきをいただきました。ありがとう。