

## 糖尿病教室のご報告

2025年3月27日（木）14:00~15:00

今年1回目の糖尿病教室が3月27日に行われました。今回は9名の方にご参加いただきました。桜の花咲く頃となりましたが、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) 節約食材を上手に使おう!! 管理栄養士より

管理栄養士より、節約食材の選び方のポイントや具体的な食材、それを使った献立についてお話がありました。節約食材を選ぶポイントとして、値段だけでなく栄養価が高い食材を選ぶことが大切です。そして節約術として作り置きをしたり、調理法を工夫したり、家庭菜園を利用するなどがあります。物価高が続いていますが、工夫をしながらバランスの良い食事を心掛けましょう。

### 2) 糖尿病と腸内環境 管理栄養士より

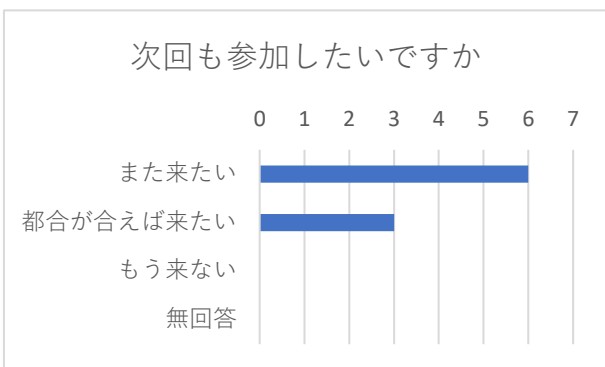
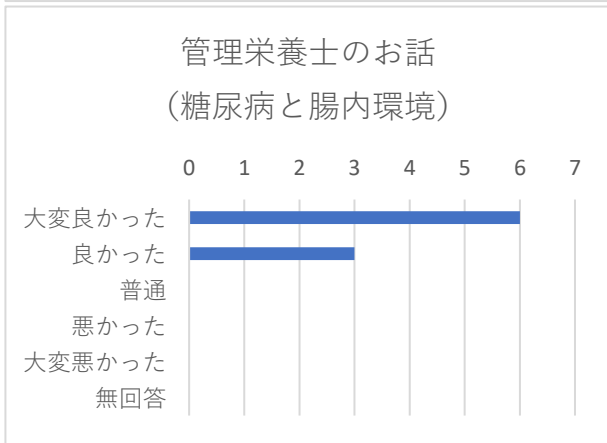
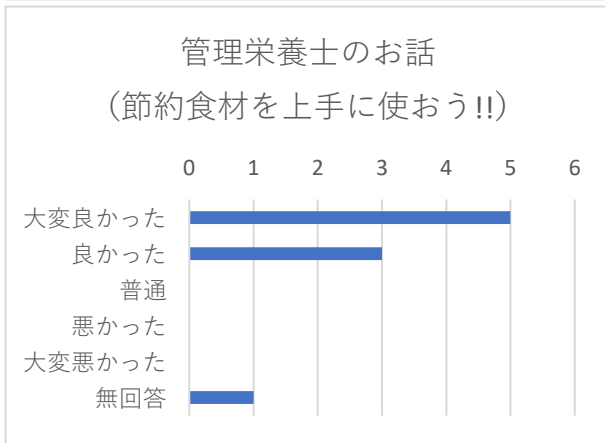
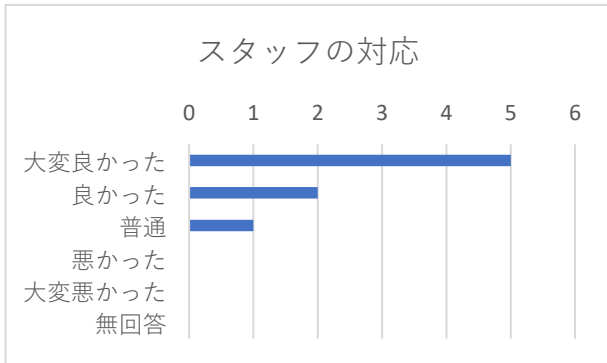
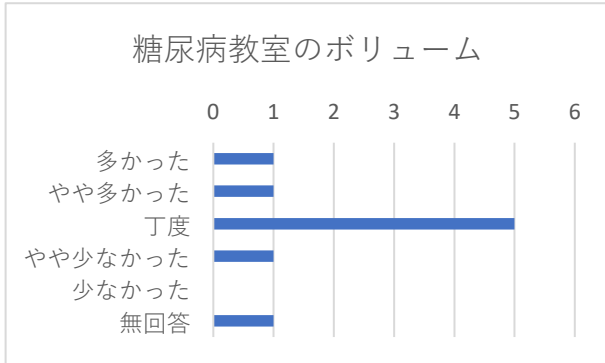
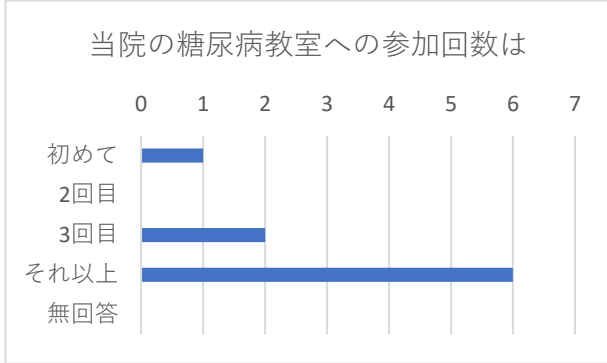
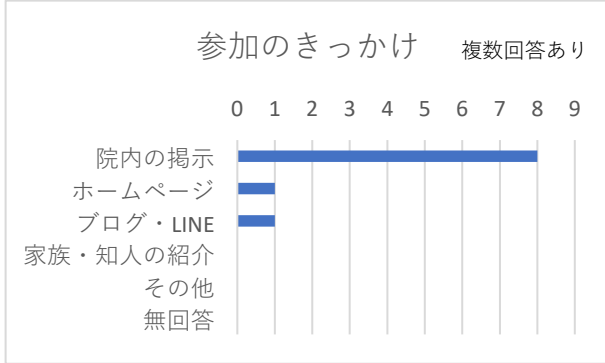
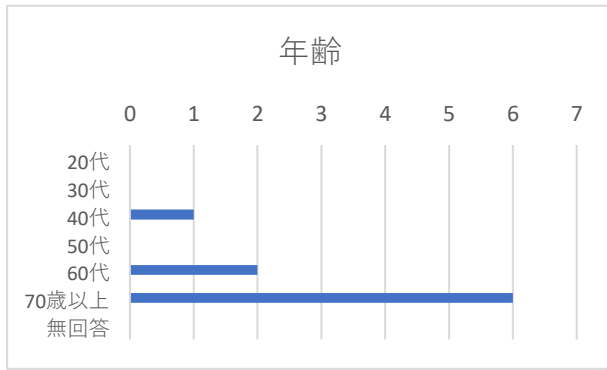
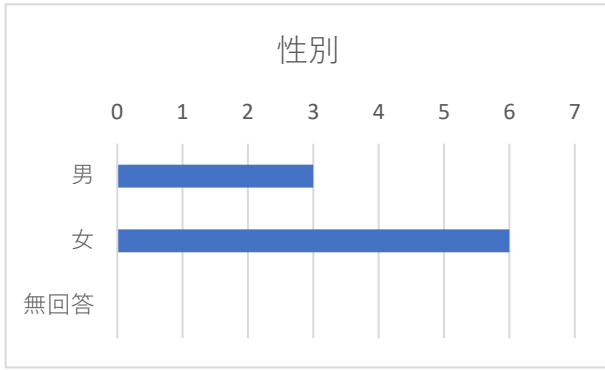
管理栄養士より腸内細菌や腸内環境を整えるポイントについてお話がありました。大腸は便を作る働き以外にも、免疫の作用もあります。腸内環境が乱れることで糖尿病をはじめとする様々な身体の不調をきたしてしまいます。自分の腸内環境を知り、食生活を整えて、腸活や腸育により善玉菌を増やし働きをよくするよう心掛けていきましょう。

次回の糖尿病教室の日程は未定です。

決まり次第お知らせしますので、よろしくお願いいたします



# 糖尿病教室アンケート



参加者9名

## 糖尿病教室ご意見

- ・ 血圧測定について説明してほしい。
- ・ 今回の内容は特によく理解できました。ありがとうございました。
- ・ 腸の声に耳を傾けようと思います。
- ・ いつも良い話を聞かせてもらってありがとうございました。
- ・ 参考になりました。ありがとうございました。