

平成 29 年度 第 1 回糖尿病教室開催報告

日時 : 平成 29 年 4 月 27 日 (木) 14 : 00 ~ 15 : 00
場所 : 放射線棟 3 階 大会議室
テーマ : 食事と血糖値の気になる関係～お茶碗を持って集合
講師 : 管理栄養士 山本友香
参加者 : 33 名

【内容】

平成 29 年度第 1 回糖尿病教室は、管理栄養士の山本友香さんによる「食事と血糖値の気になる関係～お茶碗を持って集合～」食事療法は毎年とても関心が高く、昨年度を上回る 33 名の方にご参加いただきました。



食事療法の 3 つの原則

1. 適正な食事量を守る
2. バランスよく栄養を取る
3. 1 日 3 食規則正しく食べる

の説明のあと、自分の標準体重と、1 日に必要なエネルギー量を、参加者の皆さんに計算していただきました。

そのあと、実際にごはんと野菜の量を量っていただき、普段食べている量が多いのか少ないのか知ってもらいました。ご飯は毎日量って食べているという方もおられましたが、「ごはんを食べ過ぎていた」「野菜の多さにびっくりした」と話されている方もたくさんいらっしゃいました。

そして今回はさらに、塩分について知ってもらおうと、塩分量の違う 3 種類のみそ汁を用意し、おうちのみそ汁の味はどれに近いのか試食していただきました。味が薄いと感じたみそ汁は、天然だしを使用するとコクが出ておいしくなり、同じ塩分量でも全く味が違うという事をみなさん実感されていました。

最後に、食後高血糖を防ぐコツとして大事なのは 食べる順番と 早食いをしない事で、

① 最初の 5 分は野菜だけを食べる ② 次の 5 分はおかず ③ そのあとは三角食べをする
野菜を先に食べることで糖質の分解・吸収を遅くし、食後の血糖値の上昇を抑えられるというお話をみなさん最後まで熱心に聞かれていました。

終了後のアンケートでは、食べる順番や量がよくわかった。みそ汁の濃さがわかった。家に帰って早速やってみます。など多くの感想をいただきました。

次回の糖尿病教室は 6 月 22 日 (木) 内科上田医師による 「知って得する糖尿病の最新治療～糖尿病治療の最近の流れ～」を開催予定です。今後とも糖尿病教室をよろしくお願い致します。

記載者 : 徳永真江美