

平成 30 年度 第 1 回糖尿病教室開催報告

日時：平成 30 年 4 月 26 日（木）14：00～15：00

場所：放射線棟 3 階 大会議室

講師：管理栄養士 山本 友香

テーマ：食事で出来る、血糖コントロール！ お茶碗を持って集合しましょう

参加者数：17 名

【内容】

平成 30 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講演です。

食事療法は糖尿病患者さんに関わらず関心の高いテーマとなっており、毎年多くの方にご参加いただいております。

受付時に参加者の方々のご自分の標準体重、1 日に必要なエネルギー量を計算し席についていただきました。

最初に、奈良県の男女別に BMI、野菜摂取量、食塩摂取量、歩数量が全国でどれぐらいの順位なのかお話しされ、参加者の皆さんは関心深く聞いておられました。



その後、持参していただいたお茶碗を使用して参加者の方に普段食べているご飯、野菜の量を計っていただきました。野菜に関しては煮物や炒め物でもっと食べてる、お父さんはちょっと食べ過ぎやね、などとグループ内でにぎやかにお話しされていました。

その後、食事療法 3 つの原則として

①適正な食事量を守る ②バランスよく栄養をとる ③1日3食 規則正しく食べる ことが大切であると話され、バランスよく栄養を取るために必要な食品交換表を示して、例えば、肉を食べたいからご飯を減らすのは分類が異なるので×、お肉を食べたから魚をやめるという考えは○という風にわかりやすく説明されました。

また、時間栄養学という「なにを、どれだけ」に加えて「いつ食べるか」を考慮した新しい栄養学についても 3 つのポイント（①順番・速度 ②時刻 ③生体リズム）についてのお話しも参加者の方は最後まで熱心に聞かれていました。

次回の糖尿病教室は 6 月 28 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 最近の治療～」を開催予定です。

今後とも糖尿病教室をよろしく願いいたします。

