

2019年度 第1回糖尿病教室開催報告

日時：2019年4月25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：いつものご飯。適量？減量？増量？倍量？？さぁ計量しよう！～お茶碗持って来てね～

参加者数：18名

【内容】

2019年度第1回糖尿病教室は、管理栄養士の山本友香さんに食事について講演いただきました。

食事療法についての講演は毎年多くの方にご参加いただいております。糖尿病患者さんに関わらず関心の高いテーマであることが窺えます。

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、自分の標準体重と1日に必要なエネルギー量を計算し、持参していただいたお茶碗を使用して、実際に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。食事は毎日のものであるということで、熱心にグループで意見交換をされており、中でも野菜を普段はもっと食

べているという声が多かったのが印象的でした。

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った考えは○という風にわかりやすく説明されました。



最後に「主食（ごはん・パン等）とやさいの適量を覚える」こと、①「血糖値の上昇が素早いグループ」だけの食事をしない ②「野菜」から先に食べる ③「早食い」をしない といったまとめのお話があり、参加者の方々は熱心にメモをとられていました。

次回の糖尿病教室は6月27日（木）内科 上田医師による「聞いて得する糖尿病の最新治療」を開催予定です。

今後とも糖尿病教室をよろしくお願いいたします。

