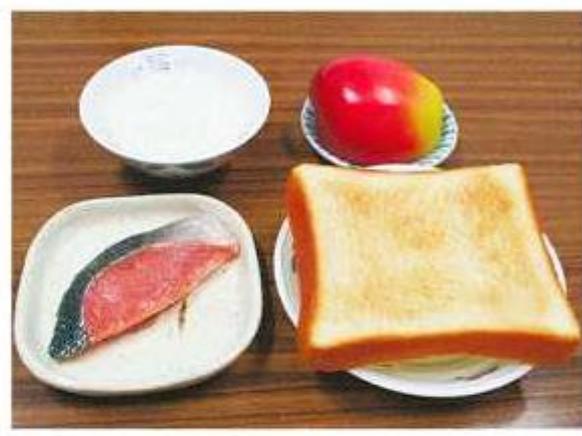




糖尿病は、合併症を予防することが大切で、できるだけ早い段階から正しい知識を持ち、自己管理する必要があります。中日病院では、毎月第二水曜日の午後二時から一時間、参加自由で「糖尿病教室」を開いています。病气、検査、薬、食事、運動、日常生活の六項目

糖尿病教室

食事量の目安を説明するための模型



で、三カ月で一週りを紹介します。

食事療法の講義では、一人一人摂取しているカ

ロリーを計算し、覚えて多いです。お風呂上がりもらいます。特定の食品について食べてしまいます

を食べれば良いとか、糖が、せめて小さい物や氷質や脂質を極端に制限すれば良いというわけではなく、摂取カロリー内でバランスよく何でも食べて偏らないことと、継続することが大事です。夏だとアイスはこんなに糖分があるとか、正月だとお餅は何個までとかも話題にします。夏に血糖値が高くなった人はアイスが原因であることも

・談



中日病院 名古屋市中区丸の内3

の12の3。 中日病院 052(961)2491

偏らぬ食事、継続が大事