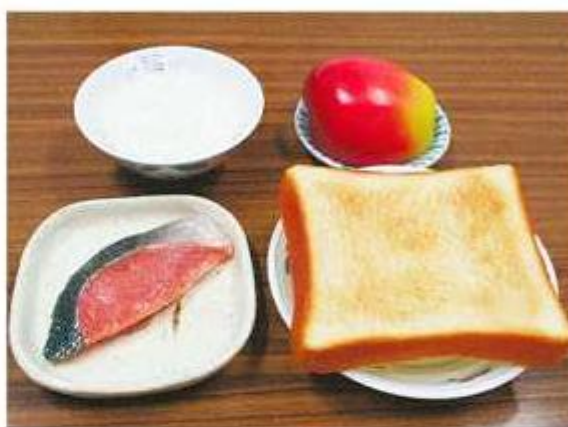




糖尿病は、合併症を予防することが大切で、できるだけ早い段階から正しい知識を持ち、自己管理する必要があります。中日病院では、毎月第二水曜日の午後二時から一時間、参加自由で「糖尿病教室」を開いています。病气、検査、薬、食事、運動、日常生活の六項目

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、覚えてもらいます。特定の食品を食べれば良いとか、糖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