



江南病院 ひまわり委員会

糖尿病患者様・ご家族の為・興味のある方・・・

ひまわり新聞

発行日 H26.12.

1月のひまわり教室

1月のひまわり教室は1月17日を予定しております。
1月は合併症についてと薬物療法についてです。皆様のご参加お待ちしております。

(内容) 秋の食事会と食事療法について

11月のひまわり教室



秋の食事会と食事療法について 栄養科 浜本 衣都子

11月のひまわり教室は秋の食事会と食事療法として旬の食材を使用したお弁当（568Kcal、塩分量2.9g）を実際に皆さんと一緒に食べながら、ゆっくりよく噛む事を意識して、食べていただきました。

血糖値の上がりにくい食べ方として①おかずから先に食べる。食べる順番として副菜（野菜、きのこ、海藻）→主菜（肉、魚、大豆製品）→主食（御飯、パン、麺類）の順番で食べることで血糖値の上がり方に差がでてきます。②20回以上よく噛んで、食事は20分程度を目安に。ゆっくり噛むことで、消化を助け、早食いを防ぐことで、食べ過ぎを防止します。

③主食のみの食事は避ける。おにぎりやかけうどんなど主食のみの食事はエネルギーは低いです、消化吸収が早いので食後の高血糖を招くもとです。主菜（肉、魚）、副菜（野菜類）をバランスよく組み

み合わせましょう。

また、日頃から薄味にこころがけるようにしましょう。

<薄味のポイント>

①だしの旨味を生かす。



②旬の野菜の甘み、旨味を利用する。

③酢を上手に使う。

④香味のあるゴマ、スパイスなどを効果的に使う。



講義の間にはお茶と飴（マービー使用）でちょっと一息

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より

編集後記



少しずつ気温も寒くなってきました。これからはインフルエンザやその他感染症などに注意が必要となってきます。手洗い・うがいをこまめに行い、予防をしていきましょう。