

栄養だより

2023年6月発行
江藤病院 栄養管理部

～糖尿病を予防して元気な毎日を～

糖尿病とは…インスリン（血糖を下げるホルモン）が十分に働かないため、血液中に含まれるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。

食事をするときの予防ポイント

- ・1日3食、規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べ過ぎを防ぐ
- ・適正なエネルギー摂取量を守る



食べ物の予防ポイント

積極的に食べたいもの：野菜、キノコ類、海藻類などの食物繊維が豊富なもの
控えたいもの：甘いものや揚げ物などの脂肪の多いもの



運動の予防ポイント

運動をすることで肥満を防ぎ、血糖値を下げやすくします。

- ・ウォーキングなどの軽い運動から始め習慣化する
- ・運動する時間の確保が難しいときは、エスカレーターではなく階段を使うなど日常生活の中で運動を意識する



6月の旬の食材 【ピーマン】

- ・目の機能や皮膚や粘膜の健康を維持する
- ・血液をサラサラにする
- ・むくみを解消する



ピーマンに含まれているβ-カロテンは油で和えたり、炒めたりすることで体内での吸収率を上げることができます！また、縦に繊維に沿って切ると苦味を感じにくくなります！

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）
開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。