

# 2018年5月 栄養教室試食会

2018年5月に岐阜ハートセンターで栄養教室が行われました。

## 栄養教室内容

本日のテーマは「糖尿病の食事療法～ゆるやかな糖質制限食～」についての講義が行われました。

現在、世界の糖尿病患者数は2億3000万人以上とされています。これは成人全人口の6%です。今後20年間に3億5000万人に増えると予測されており、糖尿病の増加を食い止めるためにも日々の食事や運動療法が大切となります。糖質制限食とは、ご飯やパン、麺などの糖質の多い食品を控え、食後の血糖上昇を防ぐ食事療法のことで、肥満、中性脂肪の高い患者さんにもおすすめしています。重症度に合わせて、糖質が多い食品の控える量を調整していますので、カロリーコントロール食より取り組みやすいという意見が聞かれます。糖質の多い食品は、菓子類やジュース類、ご飯や麺類などの主食、芋類や果物、とうもろこしや砂糖などがあります。菓子類やジュース類は血糖値以外にも、中性脂肪やコレステロールが上がりやすいので、特に控えてほしい食品となります。

糖質制限食は、腎臓が悪い方や肝硬変の方は蛋白質制限が必要となり、膵炎の方は脂質制限が必要となるので、蛋白質や脂質を多く摂ることになる糖質制限には注意が必要です。また経口血糖降下剤を内服されている

方やインスリン注射を打っている方も低血糖を起こす可能性がありますので、糖質制限食を行う際は、担当医師に相談して下さい。現在の食生活からご飯やパンなしで長期に食事療法を続けることは難しいと思います。全く糖質をなくすのではなく、糖質の多い食品を少し減らし、その分植物性脂質や鶏肉、魚などの動物性脂質をバランスよく摂って頂き、無理なく食事療法を続けていくことをおすすめします。

## ■今月のレシピカード

- ・えごま油を使ったドレッシングレシピ1品
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを4種類ご提供しております。

レシピは弊社ホームページ内でも公開しております。

こちらをクリックしていただきますと一覧をご覧になれます。

## [→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

ご来場いただきました皆様に感謝申し上げます。

今後も健康にお役立ち頂けるイベントを開催して参ります。

次回の栄養教室でも試食をご用意いたします。

お誘い合わせでご参加ください。

