

2018年3月 栄養教室試食会

2018年3月に名古屋ハートセンターで栄養教室が行われました。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「放っておくと怖い、糖尿病」

開催日 平成30年3月15日(木)

時間 14:30～15:30

場所 名古屋ハートセンター
2F ハートホール



参加費無料

申込み不要

ご試食
あります



名古屋ハートセンター
心臓血管専門病院（カテーテル治療・不整脈治療・心臓手術）
名古屋ハートセンター ☎052-719-0819（内線）
NAGOYA HEART CENTER 〒466-0044 愛知県名古屋市長区砂田橋一丁目1番14号

栄養教室内容

今月のテーマは「放っておくと怖い、糖尿病」について講習会が行われました。講師は名古屋ハートセンター管理栄養士の伊藤先生です。心疾患リスクのひとつには糖尿病があり、高血糖状態を放置しておく様々な合併症や疾患を引き起こします。ところが、糖尿病は自覚症状が出にくいため、つい放置したり治療を中断してしまいがちです。そのような間違いを起こさないためにも、高血糖と指摘されたら早めに医療機関で治療を受けることをお勧めされていました。

糖尿病の治療の基本は食事療法と運動療法になり、過食や運動不足など日々の生活を見直すことが大切になってきます。それでも目標とするまでの改善が見られない時は薬物療法を併用していくことになります。主に血糖値に影響を及ぼすのは炭水化物なので、炭水化物が主成分であるご飯やパンや麺などの主食は1食に食べる量を決めておくといいでしょう。

食事全体としても過食は血糖値の上昇に影響を及ぼすので、1食に食べ過ぎないこと、偏りなくバランスよく食べること、食べる順番に気を付けることで血糖値の急上昇を抑え、インスリンの分泌量を節約して膵臓への負担を減らします。

■ご来場者様の声

- ・「私は、ラカントSと砂糖を混ぜ使っています！煮物も美味しくできます」
- ・「ラカントSほんとに甘いですね！糖尿病の母親にいいかも！」
- ・「ラカントSの液体を初めて見ました！液体もあるんですね！」

■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。お誘い合わせてご参加ください。

