

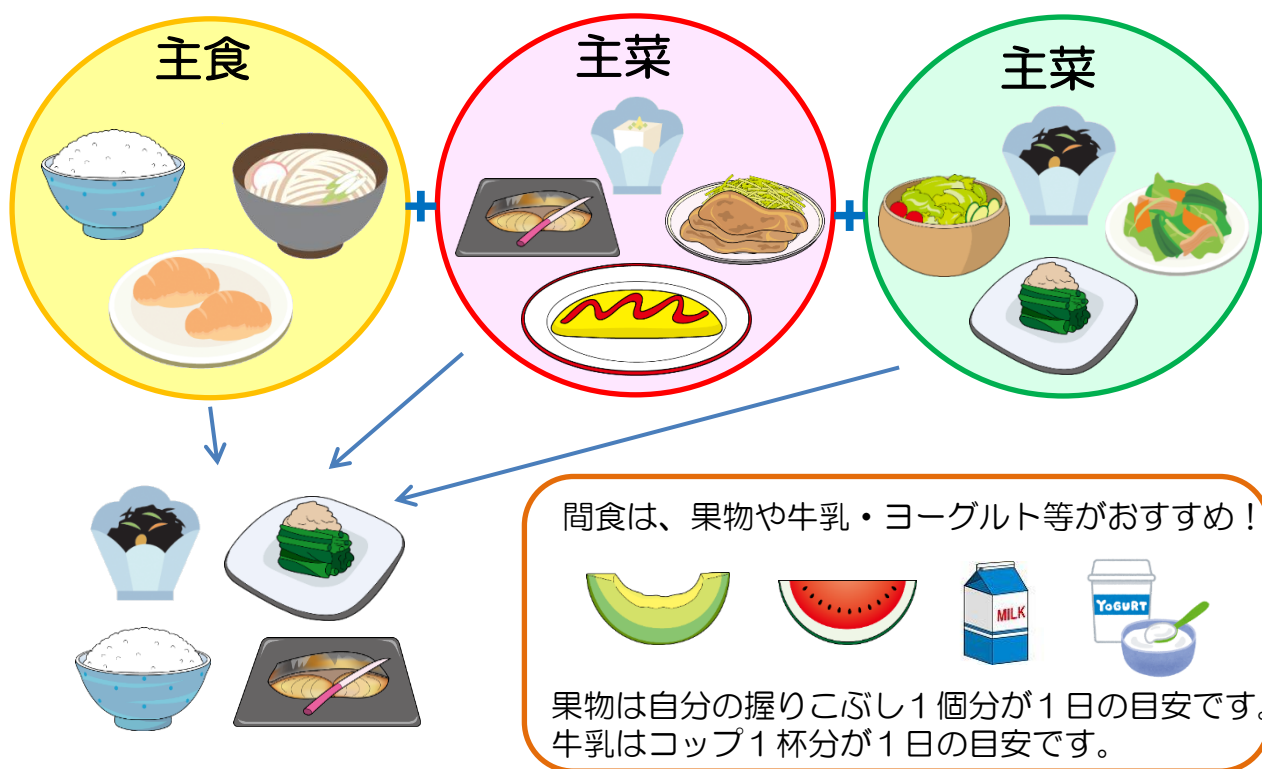
糖尿病だより

『糖尿病の食事は、どんな食事？』

糖尿病の食事は「節食」や「我慢」といったイメージがあるかもしれませんが、極端な食事制限では長続きしません。無理せず、できることから始めましょう。

食事療法のポイント！

- ◇1日3食規則正しく食べる
- ◇主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ◇よく噛んで、ゆっくり食べる
- ◇腹八分目でごちそうさま
- ◇間食は菓子よりも、適量の果物や乳製品



～家族全員が楽しめる食事に～

糖尿病の人の食事は、生活習慣病を予防する健康食でもあります。

1人だけメニューを変えるのではなく、家族で同じ食事をするのが無理なく続けるコツです。





「糖尿病相談室」14:00～15:00第1相談室

2020年度 年間予定表

荘内病院糖尿病委員会

期日	プログラム①	プログラム②	講師
5月18日 (月)	<ul style="list-style-type: none">● 今年度より2ヶ月に1回の開催になります。● 新型コロナの影響により、開催・内容は未定です。● 詳しくは内科外来看護師にお尋ねください。		
7月13日 (月)			
9月7日 (月)			
11月16日 (月)			
1月18日 (月)			
3月8日 (月)			

当日 直接荘内病院外来1階 歯科口腔外科隣り 第1相談室 においでください



糖尿病相談室は、参加者の情報交換の場です。どの回から参加していただいても構いません。

- 家族に糖尿病の人がいらっしゃる方、以前も聴いたけど・・・という方
- 「糖尿病」とうまく付き合えて経験を語って頂ける方
- 食事が不規則、運動不足、分かっているけどできない方
- 荘内病院以外で治療して、学びの機会がない方