

健康講座のご案内

「福井ライフ・アカデミー連携」

演題名：効果的な糖尿病の食事療法を考える

日時：令和6年11月16日(第3土曜日) 15:15～16:00

会場：県民健康センター 研修室

講師：がん検診事業部長 松田 一夫

事前の申込は不要です。

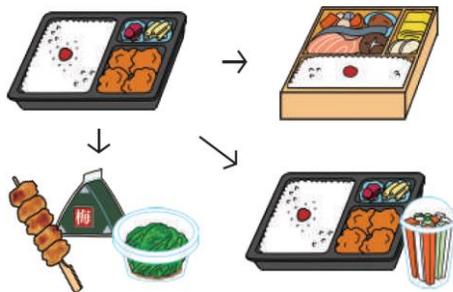
加齢とともに誰もが糖尿病に近づきます。糖尿病対策として重要なのは食事療法ですが、なかなかうまくいきません。どのようにすれば無理なく続けられ、効果が上がるかお話しします。



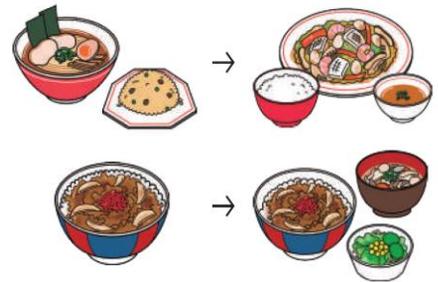
1日の食事量 = 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 × 3食 +

その他食事に追加したり、間食としてとるもの (P.25)
果物・乳製品・嗜好食品
(菓子・ジュース・お酒)

<コンビニ弁当では>



<外食では>



<食べ方の工夫>

1. ご飯やパンだけでなく、肉・魚・大豆・卵などを組み合わせて
←主菜となる肉類や魚介類はインスリンの分泌を促す
2. 野菜を毎食食べる
3. 食物繊維をたくさん摂ることを意識して
4. 食べる順番もひと工夫
←ご飯やパンよりも先に肉や魚、野菜を食べると、血糖上昇を抑える効果があると報告されている
5. ゆっくり食べる

お問い合わせ先：県民健康センター TEL: 0776-98-8000