

第15回クリニックみらい国立 糖尿病教室 開催しました

テーマ:これってカロリーあるの?
～夏の水分補給・冷たいおやつと血糖値の関係～

平成27年7月3日(金)午後2時30分から糖尿病
教室を開催いたしました。



まず野川医師より熱中症の諸注意と水分補給について講義がありました。糖尿病があると脱水になりやすいので水分補給は血糖値を上げないものをとるようところがけましょう。

店で売っている商品について成分表示をどのようにチェックしたらよいかなどを学びました。テレビやCMなどにまどわされず、自分の目で商品を確認していくことがとても大切です。

栄養士の国貞先生よりアイスクリームとアイスキャンデーのお話がありました。アイスキャンデーならカロリーが低いイメージをもっていたのですが、実は糖分の濃さだけならジュース以上に糖分がふくまれているので血糖を上げる力が強い、アイスクリームはやはり高カロリーというお話にみなで衝撃をうけつつ、講義を受けました。

結局、ひとりひとりが正しい知識をもって賢い消費者になることが必要なのですね。



最後に血糖に影響しにくいおやつの試食もありました。

何をどれだけ食べるか。どんな商品を選ぶかはとても難しい問題です。正解はひとそれぞれだからです。

『正解』は一人ひとりちがうので個別に考えなくてはなりません。

今回の糖尿病教室で正しい知識をえて、選ぶ基準のヒントを感じ取ってくださったらいいなおもいます。