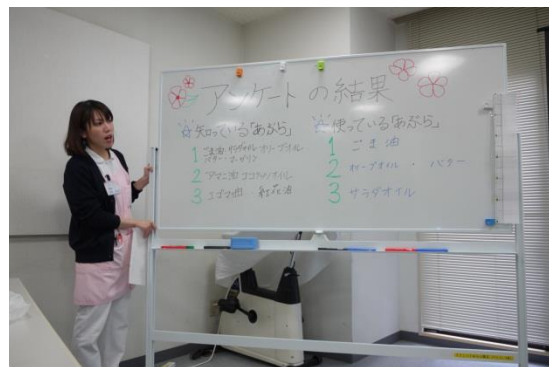


第17回国立みらいクリニック 糖尿病教室

テーマ：あぶらの話



平成28年3月18日(金)14時30分より糖尿病教室を開催しました。
最近関心が高い『油』について、栄養士国貞先生にお話ししていただきました。



Take-home messages

肝心なことはどんな効果が期待されても油は油.高カロリーです。
食品にも油は含まれているので(見えない油)、自由に使える油は1日大さじ1杯程度です.過剰摂取の弊害もあることに注意するようにしましょう。
あれもこれもと追加していくと油のとりすぎにつながるので、何か追加したらほかをひかえる,などバランスをとっていくことが大切！ということです。

糖尿病の患者さんに必要な情報を糖尿病教室で提供しております。
今後もいろいろな企画をたてていきたいと思っておりますので、
ふるってご参加ください。

