

生活習慣病教室

当院では平成21年12月20日に、第6回生活習慣病教室を開催しました。今回は糖質制限食をテーマとして、9名の参加者と約3時間、笈田医師の指導のもと食事療法について理解を深めました。

糖質制限食とは糖尿病の食事療法の一つで、その名の通り、糖質を制限する食事療法です。簡単に言うと、主食となるご飯・パン・麺類など控え、その代わりにおかずをしっかり食べる食事のことです。血糖値を最も上昇させる糖質を控えることで食後高血糖を防ぐことができます。

<糖質制限食の利点>

- ★基本的にカロリー計算は不要
- ★大食いをしない限り、おなか一杯食べられる。
- ★食べてもよい食品の種類が多い
- ★糖質の少ないお酒(蒸留酒:ウイスキー、ブランデー等)ならOK



今回は、参加者の方に糖質制限食を実際に食べていただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値をそれぞれ測定し、糖質制限食が血糖値にどのような影響を与えるかを体験していただきました。

- *当日のメニュー : ☆卸しハンバーグ
☆豆腐の野菜あんかけ
☆ごぼうサラダ
☆コンソメスープ



糖質制限食を食べて頂いた後、笈田医師より『糖尿病を知ろう』と題して糖尿病についてのわかりやすいお話がありました。食事と生活習慣病との関わり等についての話に、参加者の皆様も熱心に聞いておられ、たくさんの質問が飛び交いました。

食後血糖値の測定までの間、「すわろピクス」という座りながらできる簡単な運動を皆様と一緒にやり、音楽にあわせて楽しく体を動かしました。



また栄養士より、どんな食品を食べるとどのくらい血糖値が上昇するかを実験した結果の報告も行いました。

糖質制限食喫食後の血糖値の結果は、ほとんどの方で血糖値の大きな上昇は見られず、中には食前より下がった方もおられ、皆様驚いておられました。

今回の食事会では、参加者の方々にお互いに交流していただけるように向かい合っただけの食事会を実施したところ、アットホームな会となりました。



参加者の皆様には好評で「また参加したい」

「面白く話を聞くことができた」、「日常生活に沿った注意点がよくわかった」などの御意見を多数頂きました。

糖質制限食は、食事療法の選択肢の1つであり、自分自身にあった食事療法を継続していく事が大切です。今後も、機会があればまたこのような会を開催していきたいと考えております。

食事療法でお悩みの方、食事・栄養について質問がある方は、当院栄養部までお気軽にご相談下さい。