

生活習慣病教室

平成29年2月26日に、第12回生活習慣病教室を開催しました。糖尿病の食事方法には様々な方法があります。自分の体質、嗜好、ライフスタイルに合った方法を見つけて継続することが大切です。今回の教室ではすでに諸外国で糖尿病の食事方法として活用されている「カーボカウント基礎編」を中心にご紹介しました。

9名の参加者と約3時間、笈田医師指導のもと食事療法について理解を深めました。

<カーボカウントって何？>

★糖質量をカウントして食事をする方法（基礎編）

食事の糖質量によって自分でインスリン量を調整する方法（応用編）

★主食の糖質量を下記のように考える。

ごはんの糖質量…重量の40%

パン、餅の糖質量… // 50%

麺の糖質量… // 20%

★副食（おかず）の糖質量を1食につき20gであると考え。

ただし、副食に糖質が多い芋や小豆、マカロニなどを多く使用した場合は糖質量が20gよりアップする。糖質が少ない食材を選ぶことが◎

👉この考え方を活用して、
糖質をできる限り控えめにした食事を摂りましょう



<当日のメニュー> ↗

★白飯

★白身魚の人参ピュレソース

★クラムチャウダー

★盛り合わせサラダ

参加者の方には糖質を40%に設定した低糖質メニューをお召し上がりいただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値を測定し、血糖値にどのような変化があるかを体験していただきました。

食事の後は、笈田医師より糖尿病の食事療法を中心としたわかりやすい講義がありました。皆様とて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。また、食後血糖値測定までの間に「すわるビクス」という椅子に座りながらできる簡単な運動を行い、音楽にあわせてじんわり汗をかく程度に体を動かしました。管理栄養士より、糖尿病や糖尿病の食事に関する〇×クイズなども行いました。



参加者のうち約7割の方から「カーボカウントについて理解でき、実際に取り入れてみたい」というご感想をいただきました。カーボカウントは、食事の糖質量を簡易的に計算出来、取り入れやすい食事方法です。糖尿病の治療は、どんな方法が自分に合うのか、自分自身にあった食事療法を見つけて、その食事療法を継続していくことが大切です。「他のテーマでも教室を開催してほしい」という声を受け、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は、お気軽にご相談下さい◎