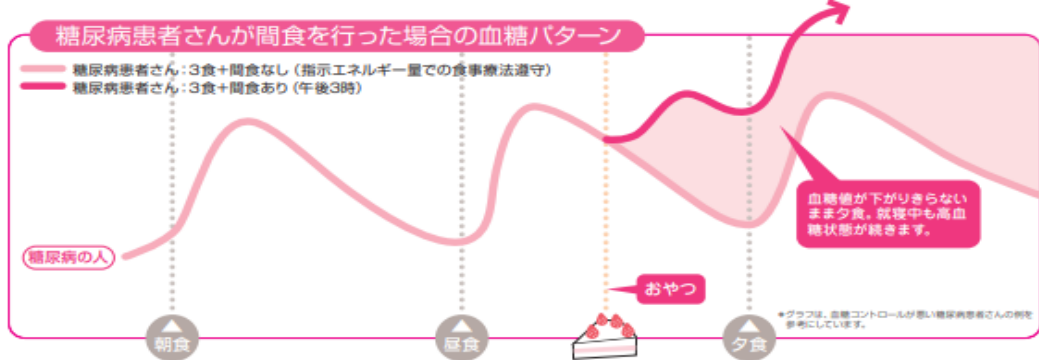




問題です！！

糖尿病患者さんが間食をすると血糖値はどう変化するのでしょうか？

答えは・・・下の図を見てください↓



糖尿病患者さんは血糖値が変動しやすいため、おやつを食べることによって、図のように高血糖が続いてしまいます。

では！実際の糖分量を見てみましょう！



上の図は角砂糖の個数で砂糖の量を表しています。糖分は血糖値を急激に上げます。思ったより砂糖が多く入っていることに驚きませんか？

おやつとの上手な付き合い方

- ① 間食の時間を趣味の時間に変える！
- ② TVを見ながらなど、だらだらと「ながら食べ」をしない！
- ③ 食べるタイミングを考えて！
 ↳ 食事の合間や寝る前をやめて、食事に加えてみる等の工夫を。
- ④ 出来るだけ低カロリー、低糖質なおやつを選ぶ！
 ↳ 市販品の成分表示を見るくせを付けましょう。
- ⑤ 水分摂取はスポーツ飲料ではなく、水や麦茶をこまめに摂取！
 ↳ スポーツ飲料は多量の糖分が入っています

※おやつの許容範囲は個人差があります。医師やスタッフと相談しながら実践していきましょう。

お知らせ

○当院では水戸市の特定健診、がん検診を7/3（月）から開始します。事前予約制となります。予約受付は6/19（月）から開始しますので、ご希望の方は受診券を持参のうえスタッフにお声がけ下さい。

○3年ぶりにハイキングを開催します！
 日程は11/3（金・祝日）です。
 詳細は決まり次第院内に案内を掲示します。

