



甲賀・湖南地域 糖尿病通信

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
TEL 0748-63-6147
Mail ea3103@pref.shiga.lg.jp



糖尿病と食事のお話

＜公立甲賀病院 管理栄養士 長尾 彩香＞

糖尿病は、過食による肥満や運動不足、ストレスなどの生活習慣が大きく関わっているといわれています。

昔に比べ外食や中食(惣菜やお弁当などを買って家で食べる事)は手軽なものとなっており利用する人も増えています。食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえた食事ですが、外食や中食ではバランスが悪くなりがちです。

【食事のポイント】

♪パン、麺、丼のみという主食に偏った食事にならないよう注意を

- ・麺類は野菜だけでなく蛋白質も不足しがちです。五目麺など具だくさんのものを選んだり、卵や海藻などのトッピングもおすすめです。
- ・お寿司は外食の中でも特に人気ですが、野菜が不足しがちです。サラダなどのサイドメニューも活用しましょう。

♪エネルギー表示を確認する

- ・ファストフードのセットで付いてくるポテトやジュースは高カロリーです。サラダや砂糖の入っていない飲み物へ変更してみましょう。
- ・定食のごはんや丼のごはんを小盛りにすることでカロリーダウンできます。良好なコントロールを目指し、外食・中食を上手に利用しましょう。



地域や病院の教室のご案内

◆湖南省 糖尿病予防教室◆

対象：HbA1c 5.6%(保健指導判定値)以上の方
1回だけの参加でもOKです。(定員40名)

教室1	教室2	教室3
糖尿病の基礎知識について	運動教室 (講話と実践)	栄養教室 (食生活の基本)
8/20 (終了) 12/10	9/5 (終了) 1/7	10/9 2/3
場所：湖南省保健センター 時間：10～12時		
申込先：湖南省保健センター 0748-72-4008		

◆甲賀市◆ <一週間前までに申込み必要>

【美味しく学んですっきり教室】

対象：16～64歳の方 (定員各日20人)

1回目	2回目
9/19 (金)	11/7 (金)
場所、時間：水口保健センター 9:30～13:30 内容：生活習慣病の基礎知識、運動実技 自主グループによる手作り昼食、等 持ち物：参加費500円、筆記用具、電卓、タオル 運動しやすい服装、等	

【メンズキッチンー男性の料理教室ー】

対象：16歳以上の男性 (定員各日16人)

1回目	2回目	3回目
8/9 (土) 終了	10/25 (土)	1/10 (土)
場所、時間：水口保健センター 9:30～12:30 内容：調理実習 持ち物：参加費500円、筆記用具、エプロン等 申込先：甲賀市健康推進課 0748-65-0737		

◆甲南病院 糖尿病教室

	内 容
第1回 11/20 (木)	・お口の健康で糖尿病予防 ・糖尿病の検査について ・糖尿病のお食事
第2回 12/17 (水)	・糖尿病ってどんな病気？ ・糖尿病ヒストリー ・食べ過ぎ注意！年末年始のお食事
第3回 1/21 (水)	・知っておこう！糖尿病検査のいろは ・座ってできるカンタン運動療法 ・バランスが大事！外食について
第4回 2/18 (水)	・糖尿病と動脈硬化の意外な関係 ・飲む時で変わる？！薬の効きめ ・あなたが食べて飲んでいる物
第5回 3/18 (水)	・怖くないよ！インスリン治療 ・フットケア (足のケア) について ・腎臓は塩辛いのが嫌いです

時間・場所：午後2時より甲南病院小会議室で実施。
申込み不要ですが日時が変更になる場合があるので、
院内掲示物やホームページ、電話等で確認をお願いします。
参加費は無料です。(TEL0748-86-3131)

◆公立甲賀病院 糖尿病教室

どなたでもご参加できます。参加費無料。場所：4西病棟

内 容	日 時
糖尿病とは？	H26年11月10日 15:00～16:00
糖尿病の食事について	H26年12月2日 14:00～15:00
糖尿病のお薬について	平成27年1月26日 15:00～16:00
運動について	H26年9月3日 (終了) H27年2月4日 15:00～16:00
フットケア 災害時の対応	H26年9月30日、H27年3月3日 13:00～14:00

申込先：公立甲賀病院 0748-62-0234 内科 大村医師