

# 3食しっかり、間食予防を

## 糖尿病の食事療法解説

製鉄記念室蘭病院(前田征洋病院長)の「糖尿病教室」が29日、室蘭市知利別町の同病院がん診療センターで開かれ、市民ら約60人が、医師や管理栄養士の講義を通し「糖尿病の食事療法」について理解を深めた。  
(松岡秀宣)

### 製鉄記念室蘭病院



今回で4回目。栄養科の北田温子管理栄養士が「一年未満に気を付けたい!糖尿病の食事療法について」、飛澤利之循環器内科・糖尿病内科医長が「糖尿病・食事療法について」をテーマに解説した。北田管理栄養士は「食事療法のイメージはさまざまあると思うが、まずは『主食・主菜・副菜』、言い換えると『ご飯・おかず・野菜』を取る」と強調。年末年始は「こたつの上のミカンを食べる」など、間食が多くなりやすい環境となるため「自分が何を食べたのか忘れやすい時期。しっかりと3食食べて間食予防を」と訴えた。

飛澤医長は「食事療法の基本は、本来あるべき食生活に立ち返ること」とし、「基本は腹八分、ゆっくり食べる、1日2食は高血糖になりやすいため朝食は欠かさないと」と説明。その上で「栄養バランスが良い食事は体に良いだけでなく、血糖値も抑えられる」と話し、市民は食生活の基本のチェックや自分に合った健康食を摂取するコツを学んだ。

市民らが「食事療法」など、糖尿病に関連した内容について学んだ教室