

糖尿病を知るつどい

概要

日時 : 2023年11月5日 (日) 14時~16時

会場 : 新潟市民プラザ

テーマ : 糖尿病の予防と治療

目的 : 糖尿病の正しい知識や食事療法を理解してもらう

来場者 : 糖尿病患者及び糖尿病に関心のある方 約30名



内容

今年はステージ講演
を行いました✿

講演「防ごう！血糖値スパイク」

新潟市民病院 管理栄養士 山形睦美

- ・血糖値スパイクとは
- ・血糖値スパイクの危険度チェック
- ・クイズで学ぼう 血糖値スパイク予防



糖尿病ミニ新聞「しっかり食べていますか？」

- ・菓子パン (500kcal) vs バランスのよい食事 (600kcal)
- ・食事の適正量がわかる手ばかり法

食品サンプル・リーフレットの配布、栄養相談



< ミニ新聞の栄養士会担当スペース >