# 糖尿病を知るつどい

#### 概要

日時 2024年11月9日(日)13時~15時

会場 新潟市民プラザ

テーマ 糖尿病の予防と治療

目的 糖尿病患者及び糖尿病に関心のある方を対象に、糖尿病の正しい知識や食事療法を

理解してもらう

参加者 糖尿病患者及び糖尿病に関心のある方

現地参加48人、WEB参加30人、HbA1c測定会63人

#### 内容

講演

「2型糖尿病の食事療法について」

新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科 堀川千嘉先生

ブース設営による食事相談とパンフレット・サンプルの配布。 (食品サンプルマンナンヒカリ、ラカント、パンフレットはラカントより)

#### 糖尿病ミニ新聞の作成・配布

#### テーマ

「食物繊維は十分摂れていますか?」

「主食はきちんと選んでしっかり食べよう!|

#### 堀川先生ご講演



#### 栄養士会ブース



#### 【糖尿病ミニ新聞】

### ミニ勉強コーナー





## 食物機能を調やすための一工夫! ・ご飯にはたまわた、経路を加えて食べる

- ・ご飯にはる米や麦、紅頸を加えて食べる
   ・バンの場合はつす太パンですが始のパンを達成
- ・ロス(朝立いたから首で)を見べる
- 野色の貯蓄を構造的に関係る。
   野帯の側に加速、含めこ、こんださらをプラスする。
   中継を信号される。

#### 主食はきちんと選んでしっかり食べよう!

第四中のグラムは番角品に共雨れる脊髄運用の量です。 第骨髄運用の量は「日本食品標準成分素 2020年版(八は1)上終用いて豊畠 しています。