

糖尿病
初級編

糖尿病の 食事&ゆるっと運動

はじめの一步!

バランスの
よい食事で、
毎日を元気に



ムリなく、
楽しく、
続けられる!



小さな一歩が、未来の自分につながります。🍀

日時：5月28日(木) 午後3時~4時 | 定員：15名(予約制)

「糖尿病食って、特別の食事」と思っているあなたにこそ聞いてほしい

- ⌘ 糖尿病食の基本
- ⌘ 食事の回数や食べた物と血糖上昇・下降のしかた
- ⌘ 規則正しい食事、バランスの良い食事ってどんなこと？

を、一緒に学びませんか？

「運動するのは特別な事」ではないので・・・

- ⌘ 気軽に、ゆる～く、ながら運動という手もありますよ

さあ、いくつあてはまるか、チェックしてみましょう

- 1 血糖の数値を気にしてご飯を減らしているのに HbA1c が下がらない
- 2 ご飯をたっぷり食べないと、外仕事する力が出ない
- 3 ご飯は少なく、おかずを多く食べている
- 4 お昼は簡単に済ませたい
- 5 昼や夜はそうめん・冷や麦・そば等の麺さえあれば十分
- 6 つけもの・煮物・しょっぱい物・麺が好き
- 7 汁物は欠かせない
- 8 惣菜利用が多くなる時期がある
- 9 農作業が多くなると朝ご飯前に働き、夕食後はすぐ寝る生活になる
- 10 昼食や夕食後いつの間にか”気どころ寝”をしている
- 11 外仕事があっても、なくても、食べる量は変わらない
- 12 外仕事が増えると、間食は欠かせない
- 13 熱中症予防にスポーツ飲料や塩飴は欠かせない
- 14 農作業は機械操作の作業が多い
- 15 農作業で忙しいのに、運動なんてもってのほか！
- 16 運動って言われても、いつ、何を、どの位やるのが良いの？

こんな事を密かに思っている方・糖尿病の食事や運動について知りたい、困っている方 募っています

日時：5月28日（木） 午後3時～4時 | 定員：15名（予約制）

参加費：800円 【お得】前沢診療所に通院中の方は、当日事前診察で保険適用により

1割負担：80円 / 2割負担：160円 / 3割負担：240円 となります♪

【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200

前沢診療所『こころとからだの健康知っ得館』