「カラダがよろこぶ栄養教室」
2026年12月

もっと楽しむ

糖尿病食！

豆知識で
もっとおいしく
もっと元気に！

応用編＆アクティブライフのススメ



糖尿病
中級編

① マンネリ打破！

飽きずに続ける
糖尿病食の
レパートリー
拡大術



② 外食もOK！

血糖値コントロール
を極める
応用的な
食の知恵



③ 活動的な毎日へ！

糖尿病と上手に
付き合い、
活動的な毎日を
送るための
食事と運動



12月24日（木）午後3時～

定員15名

予約制・先着順

どなたでも
ご参加いただけます
（初回参加でなくてもOK！）

❖「糖尿病」の食事、どれがホント？ ❖

□ 食事の好み

・つけもの・煮物・麺が好き。柿や干し柿を食べる事が増える

・りんごが好き　1日1個は食べる

□ HbA1c の悩み

・冬になると「上がるのよね～」

・血糖値を気にしてご飯を減らしても「下がらないんだよ～」

□ おうちごはん

・お昼は作りたくない。冷蔵庫にある物で済ませよっと。

・鍋物、芋の子汁、豚汁、すいとん、シチュー、おでん…最高ね！

□ 「何を食べるか」よりも「どう食べるか」

朝昼夕の3食、食べる順番、よく噛む、腹八分・・・

□ 過ごし方

・農作業時期が終わると、家の中で過ごす時間が増えるね

・寒い日や雪の日は「こたつ守」しなくっちゃ!!

・昼食や夕食後いつの間にか「気どころ寝」Zzz

・ついつい、お菓子や果物に手が　伸～び～る～

・あったか～い、甘～い飲み物は欠かせません

（砂糖入りコーヒー、ココア、ゆず茶等）

糖尿病対策は短期集中ではなく「続けること」。これが難しい・・・

このハードルを下げる、ちょっとした「コツ」を探しに来ませんか？

12月24日（木）午後3時～4時　定員：15名（予約制・先着順）

参加費：880円（消費税込み）

【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割負担は80円 ・ 2割負担は160円 ・ 3割負担は240円 となります♪

【お問い合わせ・お申し込み】電話：0197-41-3200

定員に限りがありますので、お早めにどうぞ！

前沢診療所『こころとからだの健康知っ得館』