



糖尿病センターたより

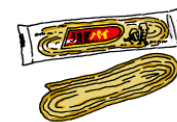


第96号：発行令和元年12月

秋の野外実習会報告

9月29日(日)に糖尿病教室秋の野外実習会を開催しました。

今年は～うなぎパイファクトリー・はままつフラワーパーク～へ行ってきました！



うなぎパイファクトリーにて、工場見学をしました。



ボリュームたっぷりのお昼ごはんでした。



天気もよく、はままつフラワーパークの中をたくさん散策しました。



旅行時の注意点！



旅行へ行くと、いつもよりよく歩き運動量が多くなったり、食事時間が遅くなることがあります。そのため、低血糖を予防する対策として補食を適宜摂るようにしましょう。

補食として適しているものとしては

- マリービスケット1袋
- 甘栗小袋1つ(80kcal程度)
- バナナ1本
- ロールパン1個
- おにぎり小1個など

また、かならずブドウ糖も携帯し、低血糖になってしまったときはブドウ糖を10～20g摂取するようにしましょう。

今後の教室予定

- 12月21日(土)に糖尿病教室を開催します。
「糖尿病と自己管理方法」をテーマに総合内科 山川顕吾先生にお話して頂きます。
後半は、「今日から取り入れよう！“冬”の食事療法」をテーマに管理栄養士の講義を行います。
皆様のご参加をお待ちしています！

