



生活習慣病管理部たより



第51号：発行平成24年6月



調理実習会

テーマ **「栄養満点！めん類をバランスよく食べるコツ」**



今回は「栄養満点！めん類をバランスよく食べるコツ」をテーマとしてレシピを紹介しました。これから夏に向け食べる機会が多くなる麺について、それぞれの指示カロリーに合わせて計量したり、献立の組み合わせ方について学習しました。実習会は、他の患者様と療養生活について意見交換できる機会にもなります。ぜひ一度参加してみてください！



特別講演

テーマ **「糖尿病における検査の意義」**

内科副部長 谷川 隆久先生

当日はあいにくの天気にも関わらず、31名の患者様やその家族の方に参加していただきました。



ワンポイントアドバイス



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。糖尿病は歯周病を悪くし、歯周病は糖尿病を悪くするという負の連鎖があることをご存知ですか？高血糖状態が続くと血流が悪くなり、細菌に対する抵抗力や組織の修復機能が低下して、虫歯や歯周病になりやすくなります。また、虫歯や歯周病は口腔内に慢性的な炎症をもち続けることになるため、インスリンに対する抵抗性が悪化し、血糖値が高くなりやすい状態をつくってしまいます。この機会にぜひ歯医者さんに歯周病のチェックをしてもらいましょう！