

いちょうの会

発行元 医療法人明徳会(財団) 総合新川橋病院 糖尿病代謝内科 いちょうの会 発行責任者 鈴木 孝典 編集 いちょうの会事務局

発行元住所 〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通1番15号 電話 [代表]044-222-2111

ホームページ <http://www.shinkawabashi.or.jp> ご意見・お問合せメール info@shinkawabashi.or.jp

平成 28 年度 『いちょうの会』 主な行事予定

糖尿病代謝内科部長： 鈴木 孝典

各行事について簡単にご紹介します。
ご予約が合う行事がありましたら、ご家族
やお友達もお誘いの上、是非ご参加下さい。

行事内容	
4月	料理教室(4/8) ① 500kcal のコース料理の会 (4/2) ④
5月	料理教室 (5/13) ① 春季外来糖尿病教室 (5/28) ②
6月	料理教室(6/10) ① 会報発行③ 研修旅行(神奈川県糖尿病協会主催) ⑤
7月	料理教室(7/8) ①
9月	料理教室 ① 会報発行③
10月	料理教室 ① 秋季外来糖尿病教室 ② 500kcal のコース料理の会④ ウォークラリー(神奈川県糖尿病協会主催) ⑥
11月	神奈川糖尿病デー市民講演会 ⑦ 料理教室 ①
12月	料理教室 ① 会報発行③
2月	料理教室 ①
3月	料理教室 ① 会報発行③

- ① 料理教室
年 10 回、減塩や油の使い方などを、糖尿病外来向かいにある、栄養相談室で行います。お食事代を含めて、1000円です。
ご好評いただきまして、前期分は既に定員になってしまいましたが、後期日程は決定次第、会員の方優先でお知らせいたします。
- ② 外来糖尿病教室
病院 1 階にて春と秋に開催します。
他の会員様との交流、お食事会、資料・お土産ありで、スタッフに気軽に質問できる場となっております。お食事代含めて、1000 円 (+80 ~240円) です。
- ③ 会報
年4回、発行しています。
- ④ 500kcal のコース料理の会
病院 8 階のレストラン『ラグーン』にて開催します。低カロリーながら本格的なコース料理を楽しめると大変好評です。お食事代は、1500 円です。
- ⑤ 研修旅行
6/12・13 に行われます。今後お送りする、お知らせをご覧ください。
- ⑥ ウォークラリー
神奈川県下の病医院よりお越しの患者様、そのご家族、医療関係者が集まり、楽しく運動します。
- ⑦ 神奈川糖尿病デー市民講演会(予定)
講演や展示、医療相談コーナーなどが行われます。参加費は、無料です。

※ 平成 28 年の川崎糖尿病市民講座は、
3/26に行われます。同封している別紙
のご案内をご覧ください。

朝ごはんを食べましょう！

管理栄養士 関 典子

2月5日の読売新聞朝刊に、「朝食抜きは脳出血の危険増」という記事が掲載されました。国立がん研究センターなどの研究チームの調査結果によると、朝食を抜く食習慣がある人は、毎日食べる人に比べて脳出血を起こしやすいというもので、**食べる回数が週0~2回の人**は、毎日食べる人に比べて**36%も危険度が高い**とのことでした。

脳出血の原因の一つに高血圧が挙げられますが、朝食を取ると血圧上昇が抑えられること、一方、**朝食抜きの空腹によるストレスは、血圧を上昇**させることがわかっています。

また、**朝食抜きは血糖値にも影響を及ぼします**。一日2食では空腹時間が長くなりすぎるため食欲が抑えられず、食量が多くなり食後高血糖を起こしやすくなります。さらに間食が増えることにもつながり、食事のリズムが悪くなります。



【朝ごはんを食べる工夫例】

- 夕食時間を早めに、食事内容も軽くする。
- 朝用意できない場合は、帰宅途中に翌朝分のサンドイッチやサラダなど買っておく。
- 手軽に用意できるものを買置きする。
(納豆や卵、パックごはん、食パンやロールパン、クラッカーやシリアル、果物、乳製品、ツナやサケなどの魚の缶詰、生野菜・カット野菜など)
- 自宅で食べられない場合は、職場に着いてから食べる。
- 通勤途中の、モーニングメニューを提供している店を利用する。

朝食を取る習慣のなかった人は、生活リズムを見直し、少しずつ朝ごはんを食べることに挑戦してみませんか。

