

「食事（療法）の目標を確認しましょう」！！

「糖尿病治療の目標」

- 1 良好な血糖コントロールの達成
- 2 適正体重の維持
- 3 血圧を適正域に維持
- 4 血清脂質を適正域に維持
- 5 合併症の発症や進展を防止する

「食事療法の意義」

- ① 適正なエネルギー量の食事
- ② 栄養のバランスのよい食事
- ③ 1日3度、規則的な食事習慣

⇒

思っていたら・・・実践 !!! まずは1つ今年の目標にしてみてもいいかがでしょうか

- 毎日、または週に1度は体重チェック
- 1日3食、栄養のバランスよくきちんと食べる
- 早食いは、食べ過ぎのもと、ゆっくりよく噛んで食べる
- 夕食の食事は食べ過ぎないようにする・・・腹8分目
- 間食は控える
- アルコールは飲み過ぎないようにする（主治医の指示にしたがいましょう）
- タバコ → 禁煙
- 体を動かす習慣をつくり（無理せずに）、消費するエネルギー量を増やしていく（病態、膝腰などの状況により変わります。医師の指示にしたがいましょう）

上記の項目以外でも、ご自身で目標を立ててみるでもいいかがでしょうか。

皆様の目標が叶いますように！！気軽にご相談下さい。

メディカルプラザ小岩駅