

第24回 糖尿病教室を開催しました

第24回糖尿病教室を3月4日に開催いたしましたので、その様子をご紹介します。第24回では糖尿病と肥満、外食時のメニューの選びかたをテーマに取り上げました。



糖尿病の予防と管理には肥満の是正が最も重要であり、肥満の是正のためには無理のない運動と食生活の改善を組みあわせることが重要です。

肥満を防ぐ・改善することへの第一歩は、自分の適性摂取カロリーを理解することです。適正摂取カロリーは、以下のように計算できます。

摂取エネルギー量(Kcal)=**身体活動量**×**標準体重(Kg)**

(**標準体重(Kg)**=身長(m)×身長(m)×22)

身体活動量

軽い労作業(デスクワークが多い職業) 25-30 Kcal/Kg 体重

普通の労作業(立ち仕事が多い職業) 30-35 Kcal/Kg 体重

重い労作業(力仕事が多い職業) 35- Kcal/Kg 体重



この計算で出たカロリーより少なく摂取することで、脂肪の減少に繋がります。



グループワークでは、定番の外食メニューをいくつか提示し、主菜と副菜のバランスを考えたり、足りない栄養を補うには何が必要かなどを考えました。



次回の糖尿病教室の開催は令和6年6月3日(月)になります。ご家族、ご友人の方もお誘いいただき、是非お気軽にご参加ください。

