

糖尿病朝食バイキングを開催しました！

5月27日(土)に当院食堂にて糖尿病患者様を対象とした朝食バイキングを開催しました。

主食・主菜・副菜・汁物・果物など約20種類の料理の中から好きなものを自由に選んでいただきました。

確認しながら取っていただけるよう、札にはエネルギー量と食塩相当量を表記しました。



糖尿病患者さんにオススメな血糖値が上がりにくく低エネルギーであるマービージャムを用意しました。



ご飯を選んだ方には実際にご飯の量を量ってもらいました。



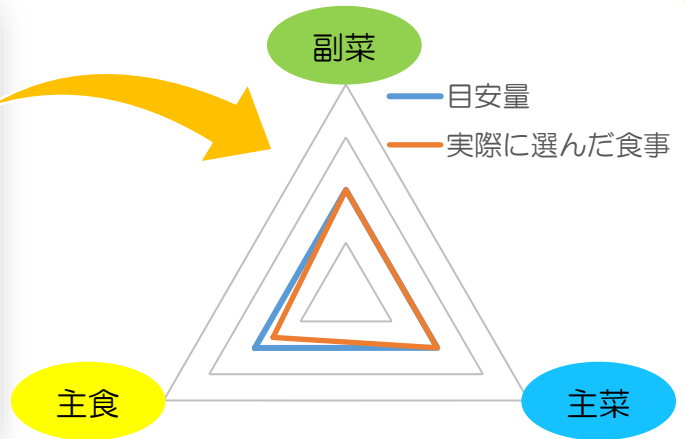
左のご飯(200g)は身長178cm程度の方に適正な主食量です。
ちなみに…
ご飯と同じエネルギー量のパンを食べるとしたら
ロールパンなら3個
黒糖パンなら2個半

人それぞれ適正量は異なります。自分に合った適正量を知りたい方は管理栄養士にお話ください！

糖尿病の食事療法の基本は
自分に合った量をバランスよく食べることです！

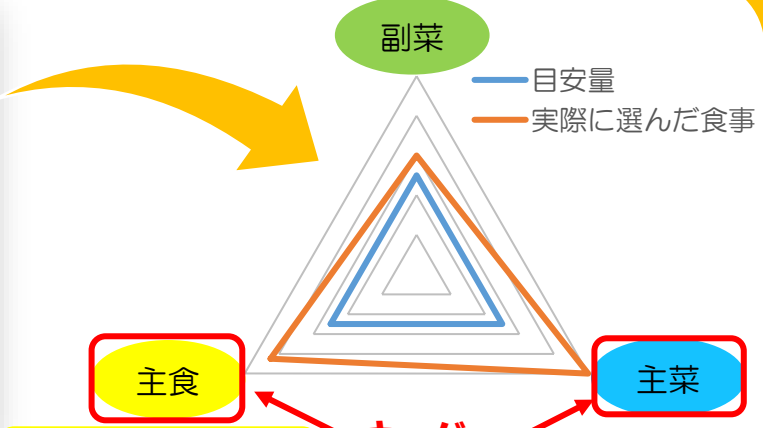


★実際に患者様が選んだ食事がこちらです。
管理栄養士が確認し、アドバイスさせていただきました！



合計 4.7 単位
376kcal

○ 量もバランスも良く、色合いもきれいです。
果物は全種類選んでいます、1日の果物の摂取目安量である握りこぶし1個分の範囲内になっているのでOKです！



ご飯をおかわりして
合計 250g に！

合計 11.3 単位
904kcal

△ 主食、主菜、副菜はそろっていますが、主食、主菜を摂りすぎています。
主食、主菜の摂りすぎはエネルギー量のオーバーにつながるので注意しましょう。また、ウインナーのような加工食品は塩分が多い食品ですので食べる量に気をつけましょう。

実際に自分で食事を組み合わせてみることで、日ごろの食事を振り返る機会となります。
次回の開催は9月を予定していますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。
こんなものが食べたい！などご要望お待ちしております！

