

# 糖尿病通信vol.6

2014.04

今月のテーマ

糖尿病予防3つの実践

## 1. **運動不足!** に注意

通勤で片道20分以上をこえて歩く人は糖尿病の発生率が低いといわれています。

週に150分くらい運動をしましょう!

例えば、軽く汗をかく程度のウォーキング・筋トレ

◇1回30分なら週5日

◇1回50分なら週3日



## 2. **食べ過ぎ!** に注意



腹八分目を心がけましょう。

一日にご飯2口・菓子パン小1個・せんべい1枚を減らしてみましょ。これで約200カロリー減らしたことになります。

## 3. **肥満!** に注意

これから体重計の購入を考えている方は、100g単位で測れるデジタル体重計がお勧めです。

朝から夕にかけて600g以上増えないようにしましょう。



外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。  
診察前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間にご予約ください。一回30分程度です。  
ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。  
ご希望のかたは、主治医にご相談ください。



～糖尿病療養指導士～  
立栄(たてえ)ひとみ