

糖尿病教室のご案内

- 開催日：2025年6月19日（木）14:00～15:00
- 場 所：9階 大会議室（エレベーターをご利用ください）
- 対象者：どなたでもお気軽にご参加下さい。（予約不要）
- 参加費：無 料 当日直接会場へお越し下さい。
- 詳 細

①14:00～14:20

糖尿病性腎症を予防する

・講 師 伊達赤十字病院 第二内科部長 依藤 亨

②14:20～14:40

食品交換表の使い方・基礎編

・講 師 管理栄養士 豊島 和泉

③14:40～15:00

・質疑応答



食品交換表

食品グループ	食品の種類	1日摂取量目安 (kcal)
炭水化物 を多く含む	表 1 ・穀物・いも・炭水化物の多い野菜と雑穀・豆(大豆を除く)	720 (kcal)
	表 2 ・くだもの	80 (kcal)
蛋白質 を多く含む	表 3 ・魚介・大豆とその製品・卵・チーズ・肉	400 (kcal)
	表 4 ・牛乳と乳製品	120 (kcal)
脂質 を多く含む	表 5 ・油脂・脂質の多い種実・多脂性食品	120 (kcal)
ビタミン・ミネラル を多く含む	表 6 ・野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)・海藻・きのこ・こんにゃく	96 (kcal)
	調味料	64 (kcal)

日本糖尿病学会 編著「糖尿病食事療法のための食品交換表」第7版、p12～13、日本糖尿病協会・文光堂、2013

【今後の予定】2025年9月18日（木）14:00～15:00予定 内容未定

興味のある方は、どなたでも参加可能です。どうぞご家族、ご友人をお誘いの上、お気軽にご参加ください。お待ちしております。



お問い合わせ 総合病院 伊達赤十字病院

TEL0142-23-2211（代表）

担当 外来看護師 田中 悦子