

# 栄養科だより 11月号



日に日に秋が深まる季節となりましたね。コロナと共存する生活に、慣れも出てきましたが、寒くなるこれからはインフルエンザもありますので、今一度気を引き締めましょう！！



皆さんご存じでしょうか？

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意喚起をしようと、国際糖尿病連合と世界保健機関によって1991年に開始され、2006年に国連の公式の日となりました。糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっています。



～糖尿病の治療の目標～

★健康な人と変わらない日常生活（QOL）の維持

★健康な人と変わらない寿命の保持

良好な血糖コントロールを維持するためには、  
食事療法が最も大切になります。

～食事療法の目的～

①糖尿病患者が健常者同様の日常生活を営むのに必要な栄養を摂ること

②糖尿病の代謝異常を正し、合併症の発症と進展を抑制すること

適正なエネルギーの摂取

栄養素のバランス

規則正しい食生活

普段の食生活を見直し、健康的な日常生活を送りましょう！！

