

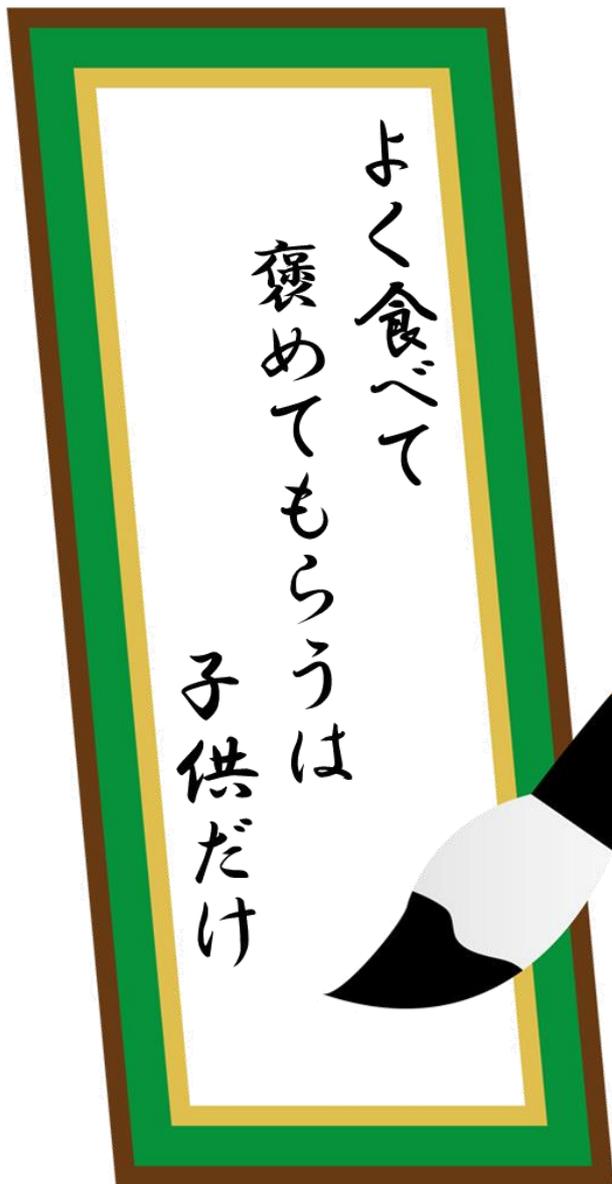
糖尿病川柳

二十八年

かれんだー



糖尿病川柳



解説:

しっかりよく噛んでゆっくり食べてみませんか？
満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げるのでダイエット効果がありますよ♪
また、噛む事で薄味でも素材そのものの味を楽しむ事ができます。合併症予防には塩分を控えて薄味にする事も大切です。



今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 先勝 元日	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝 七草の日	8 友引 成人の日	9 先負	10 仏滅	11 大安 鏡開き	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引			

✕モ

糖尿病川柳



受診前
間食止めても
なぜバレル

解説：

HbA1cは過去1～2か月の血糖の平均を反映したものです。

糖尿病の合併症…できればなりたくないものです。その発症を防ぐには血糖コントロールを良好に保つ事が重要ですが、たまには息抜きだって必要です。メリハリをつけて食事療法を続けていきたいものですね！

2018
2
 FEBRUARY

今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 先負	2 仏滅	3 大安 節分
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝 建国記念の日	12 友引 振替休日	13 先負	14 仏滅 バレンタインデー	15 大安	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝			

×モ

糖尿病川柳



解説：防ごう合併症（1日の塩分摂取量を6g未満）
塩分の多い食品でも、工夫すれば食べられます♪

- ・調味料は使わずに食べましょう
（例：かまぼこ+大根おろし，ハム+生野菜）
- ・料理の中に調味料の一部として使ってみましょう
（例：梅和え，ソーセージ入り野菜炒め）
- ・交換してみる
（例：1日1杯の汁物をやめ、代わりに
梅干小1個を食べる）

ガマンせず

好きな食べ物

工夫して



2018
3
 MARCH

今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 友引	2 先負	3 仏滅 ひな祭り
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負 ホワイトデー	15 仏滅	16 大安	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 春分の日	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅

✕モ

糖尿病川柳



歩きたい

気持ちだけ

ああ
一万歩

解説：

「運動」は「食事療法」とともに生活習慣の改善に重要です！

運動が禁忌でなければ是非運動しましょうね♪

食前と食後30分の運動は避け、食後2時間までに運動するようにしてみましょう！

お勧めは早歩きです♪

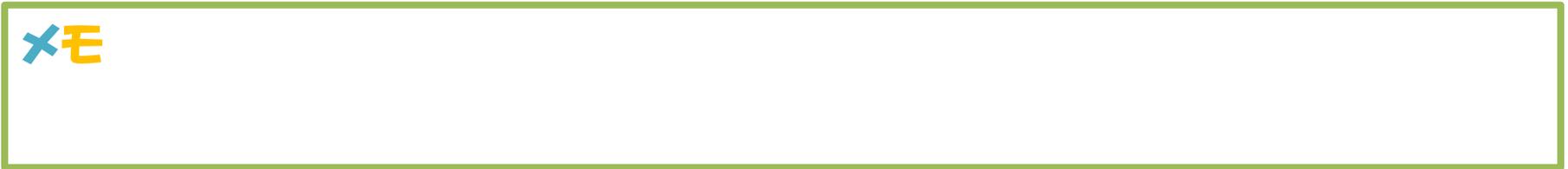


今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 大安 エイプリル・フル	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅 昭和の日	30 大安 振替休日					



糖尿病川柳



解説:

自分の血糖コントロールがうまくいっているのかを知ることは大切なことです。

毎日の体重の変化は、血糖コントロールの状態をみるための参考になりますよ。

普段の生活の中で「こまめに」チェックするようにしましょう。

体重計

嘘はつかない

食生活





今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 赤口	2 先勝	3 友引 憲法記念日	4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口 母の日	14 先勝	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引		

メモ

糖尿病川柳

み



味噌汁が
濃いと薄めて
飲み干した

解説：防ごう合併症！

高血圧は、糖尿病が直接引き起こす合併症とは言えませんが、糖尿病があると高血圧になりやすく、日本では、糖尿病患者さんの約半数が高血圧です。糖尿病と高血圧を合併すると、脳卒中や心筋梗塞の危険が高くなり、糖尿病性腎症も進行させます。合併症予防のためには塩分制限も重要です！
1日に塩分6g未満におさえましょう。



今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 先負 衣がえ	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安
10 赤口	11 先勝 入梅	12 友引	13 先負	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引 父の日	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 夏至	22 先勝	23 友引
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負



糖尿病川柳



解説：

高血糖は血管を傷つけ、血液をドロドロにし、様々な負担を与え、長い時間をかけて血管をボロボロになります。

特に細い血管への影響は大きく「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」は糖尿病の三大合併症と言われています。

※症状が出ていないからといって治療を中断しないようにしましょう！

合併症

出てから気付く

重大さ

2018
7
JULY

今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 七夕
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 先負 海の日	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝 土用の丑の日	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	31 赤口				

×モ

糖尿病川柳

ま



解説：

食事が終わった後に何か甘いものを…
という方、多いのではないのでしょうか？
そんなあなたにお勧めなのが「食後すぐに歯
を磨く」事です！
食べ過ぎも防げますし、虫歯や歯周病予防
にも♪

毎食後

すぐに歯磨き

口封じ





今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝 立秋	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 先勝 山の日
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安 終戦記念日	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	

×モ

糖尿病川柳

し



解説：

糖尿病食は美味しくない、量が少ない、味がついていない等、悪いイメージだらけですが…それはあなたの工夫次第です！

量が少ないと感じる方は、カロリーのほとんどない海藻・きのこ・蒟蒻でかさ増しを。

味が薄いと感じる方は、旬の野菜を使ってみては？
調理方法も工夫して美味しく食べましょう！

旬の野菜

たくさん使って

健康食





今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負 敬老の日	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負 秋分の日	24 仏滅 振替休日 十五夜	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅	×モ					

糖尿病川柳



見直そう
野菜を先に
心がけ

解説:

野菜やきのこ、海藻など「食物繊維」を多く含む食品を毎食必ず最初によくかんで食べる事で、食後の血糖上昇をゆるやかにする効果があります。また、野菜から食べ始める事でご飯の食べ過ぎを防ぐ効果もあります。ぜひお試しください♪

2018
 10
 OCTOBER

今月のHbA1c

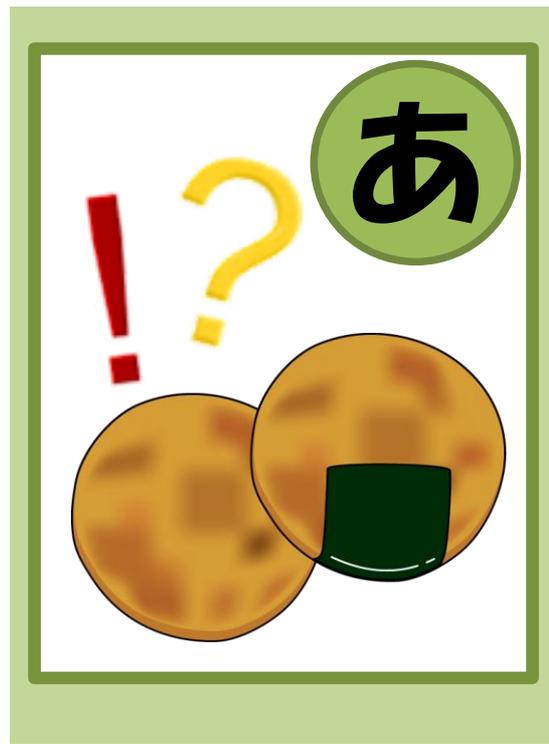
%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
	衣がえ					
7 大安	8 赤口	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
	体育の日					
14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝			
			ハロウィン			

メモ

糖尿病川柳



解説：

糖尿病は「甘いもの」が血糖値を上げてしまうので悪いと思われている方も多いのではないのでしょうか？

例えば、「甘い饅頭」はダメだけど「甘くないせんべい」なら大丈夫とか…。

実はそれは大きな間違いです。甘くない炭水化物だって血糖値は上がりますよ！

甘くない

炭水化物

見落とすな





今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 立冬	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安 七五三	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安	22 赤口	23 先勝 勤労感謝の日	24 友引
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	



11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病川柳



すすめられ
甘い誘惑
一個だけ

解説:

思っているよりもとってもカロリーや糖分の量が多いお菓子達…

饅頭1個で約160kcalもあります。

運動で消費しようと思うと1時間位歩かないといけないという厳しい現実なのです(涙)

お菓子は、食べる量と回数を気を付けて下さいね！



今月のHbA1c

%



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 大安	8 赤口
9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>天皇誕生日 振替休日 クリスマス</p> <p>冬至</p> <p>×モ</p> </div>					