

2010年研修旅行

神奈川県糖尿病協会

2010年6月27日(日)～28日(月)

中川温泉

大雄山最乗寺 散策



南足柄市郷土資料館 見学



丹沢湖三保ダム 散策



フットケアの模様



血糖・血圧測定



看護士講義



医師講義



2010.06.27

薬を減らすならポイントはここ

総合新川橋病院
糖尿病代謝内科

調 進一郎

SU剤をお飲みの方

インスリンの分泌能力が落ちている

⇒ インスリンの無駄使いをしない

= 無駄なカロリーはとらない！

(食べすぎはインスリンを浪費)

食事療法の見直しを！！

SU剤



腺臓



インスリン
分泌↑

グリニド系や α -GIをお飲みの方

食後の血糖が上がりやすい

⇒食後に血糖があがらない工夫

=ゆっくり食べる

食物纖維を多く摂る最初に摂る

グリニド系

α -GI

膵臓

腸管

インスリ分泌↑ インスリン必要量↓

食後の血糖を下げる

BG剤やインスリン抵抗性改善薬をお飲みの方

インスリンを出す能力は残っている
(インスリンの効きが悪い)

⇒ インスリンが効く体に体質改善

= 運動療法の見直しを



献立説明



1日目 昼食

十八丁目茶屋

一日目昼食 献立

山かけそば

山かけそば

献立名	食品名	数量g	表1	表3	表6	調味料	備考
山かけそば	そば	180	3, 0				材料は全て正味です
	とろろ芋	60	1, 0				
	ゆで卵	50		1, 0			
	青菜	50			0, 12		
	だし汁	150				0, 5	
	なると	5		0, 02			
	葱	2			☆		
	合計		4, 0	1, 02	0, 12	0, 5	

栄養量

$5.62 \times 80\text{Kcal} = 450\text{Kcal}$

夕食



献立 夕食

一、茶碗蒸し

一、吸い物

一、小鉢

一、たき物

一、ほう葉焼き

一、刺身

一、酢の物

一、ご飯

一、香の物

一、フルーツ

茶碗蒸し



献立名	食品名	数量:g	表1	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
茶碗蒸し	卵	33			0,66				
	鶏肉	3			0,05				
	海老	1			☆				
	蒲鉾	2			0,02				
	椎茸(生)	2							☆
	筍	5							

吸い物



献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
吸い物	わかめ 湯葉、三つ葉 柚子 だし汁	150						0,1	

小鉢



献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
小鉢	{ 小松菜 ちりめんじゃこ	50 1							☆

たき物



ほう葉焼き



お刺身



献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
刺身	鮪	30			0,5				
	烏賊	20			0,2				
	ぼたん海老	20			0,25				
	大根の妻	20						}	☆
	トサカ								

酢の物



献立名	食品名	数量:g	表1	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
酢の物	胡瓜	40						☆	
	春雨(乾)	4	0, 2						
	かに蒲鉾	10	0, 1						
	砂糖、(食酢)	2							0.1

ご飯



献立名	食品名	数量:g	表1	表Ⅱ	表Ⅲ	表Ⅳ	表Ⅴ	表Ⅵ	調味料
ご 飯	ご飯	200	4,0						

香の物



献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
香の物	{ 小株 シバ	20 20						}	☆

フルーツ

献立名	食品名	数量:g	表I	表II	表III	表IV	表V	表VI	調味料
フルーツ	{ パイン パレンシアオレンジ	40 40		0,25 0,2					

栄養量

$8.5 \times 80\text{Kcal} = 680\text{Kcal}$

朝食



献立 朝食

- 一、小付け
- 一、焼き物
- 一、冷奴
- 一、柚子の香きのこ
- 一、小鉢
- 一、温泉卵
- 一、海苔
- 一、ご飯
- 一、味噌汁
- 一、グレープゼリー

小付け



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
小付け	{ れんそう 花鰹 醤油	40 0, 3 3						0, 1	

焼き物



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
焼き物	甘塩鮭	25			0,5				

冷奴



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
冷奴 {	絹豆腐 生姜、醤油	90 6			0,65			0,03	

柚子の香きのこ



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
柚子の香きのこ	柚子の香、きのこ	20							0, 1

小鉢



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
小鉢	ごぼう	25						0, 02	
	レンコン	20							
	人参	20						0, 08	
	コンニヤク	30						☆	
	さや	1~2枚						☆	
	昆布だし	150						☆	
	酒	5							
	醤油	6						0, 03	

温泉卵



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
温泉卵	{ 殻つき卵 だし, 醤油	60			1,0				

海苔



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
海苔	海苔	4枚						☆	

ご飯



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
ご飯	ご飯	200	4, 0						

味噌汁



献立名	食品名	数量g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
味噌汁	{味噌 わかめ(乾) 葱 出し汁	8 2 5 180						0.2 ☆ ☆	

栄養量

$8.06 \times 80\text{Kcal} = 645\text{Kcal}$

2日目 昼食

あしがら荘

二日目昼食 献立

肉うどん

肉うどん

食 品 名		数 量 g	表 1	表 3	表 5	表 6	調 味 料	備 考
肉うどん	うどん	240	3, 0					
	鶏肉(皮なし)	60		1, 0				
	青菜	30				0, 08		
	油揚げ	20		0, 5	0, 5			
	葱	10				0, 02		
	だし汁	150					0, 5	
	里芋	50	0, 3					
	インゲン	10				★		
	椎茸(生)	10				★		
	筍	50				0, 2		
	だし汁	200						
	砂糖	4					0, 2	
	醤油	6					0, 05	
	合 計		3, 3	1, 5	0, 5	0, 3	0, 75	

栄養量

$6.35 \times 80\text{Kcal} = 588\text{Kcal}$