

济生会中央病院 集団栄養指導について

栄養管理科

①糖尿病基礎講習

糖尿病と診断された患者さんとそのご家族に、食事療法の基本を聞いていただいております。

【開催日時】 隔週の木曜日（2週目、4週目）、土曜日（1週目、3週目、5週目）
午前10時30分～12時00分までの講義です。
※指導内容により12時30分くらいまでかかる場合もあります。

【開催場所】 当院北棟7階 第2会議室または第4会議室

【内容】 糖尿病食事療法のための食品交換表を使用し、食事療法の基礎をご説明します。

【参加費】 800円（健康保険に加入の方は3割以下の負担になります）

【持ち物】 糖尿病食事療法のための食品交換表、筆記用具

【申し込み方法】 主治医、看護師、管理栄養士にご依頼ください。



食品の種類	食品の種類	1単位(90kcal)あたりの栄養素の平均含有量		
		炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
主に炭水化物を含む食品 (I群)	表1 ◎穀物 ◎いも ◎炭水化物の多い野菜と雑穀 ◎豆 (大豆を除く)	18	2	0
	表2 ◎くだもの	20	0	0
主にたんぱく質を含む食品 (II群)	表3 ◎魚介 ◎肉 ◎卵、チーズ ◎大豆とその製品	0	9	5
	表4 ◎牛乳と乳製品 (チーズを除く)	6	4	5
主に脂質を含む食品 (III群)	表5 ◎油類 ◎多脂性食品	0	0	9
主にビタミン、ミネラルを含む食品 (IV群)	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	13	5	1
調味料	◎みそ、さとう、みりんなど			

糖尿病食事療法のための食品交換表

②糖尿病教育入院講義

糖尿病教育入院の患者さん向けの集団栄養指導です。また血糖コントロール目的入院の患者さんも、主治医の指示がある場合受講していただけます。

2週間を1サイクルとし、水曜日以外の平日に行っています。

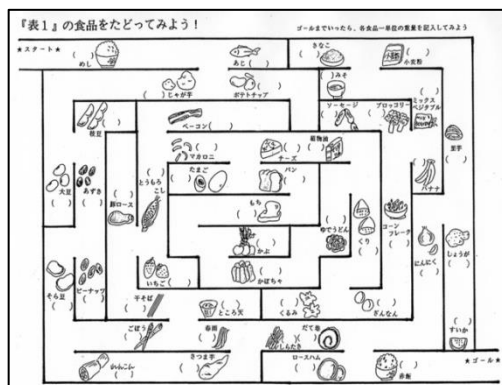
【内容】食事療法の講義スケジュール

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日
内容	盛り付け練習	盛り付け練習	盛り付け練習	盛り付け練習
	食事療法の基本	交換表復習編	献立の立て方・書き方	塩分制限・コレステロール制限

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日
内容	盛り付け練習	盛り付け練習	盛り付け練習	盛り付け練習
	外食1 丼・定食	外食2 麺類・パン・その他	外食3 外食料理の分析	ファーストフード インスタント食品

【講義】

座学だけではなくプリント学習や市販の弁当などの指導媒体を使い、能動的に参加していただける講義を行っています。市販弁当の分析、ファーストフード・インスタント食品の利用方法の説明など、実生活に即した栄養指導を心がけています。



【盛り付け練習】

ご自身の食事の適量を計量し、盛り付けを体験することによって退院後の実践につなげることができます。

