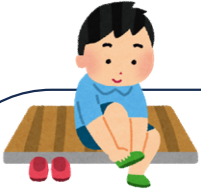




●看護部より 〈糖尿病にて通院中の方へ〉

糖尿病と足の関係は重要です。靴が合っていないと足のトラブルの原因となります。

しっかり運動ができるように自分の靴を見直しましょう。



靴は合っていますか？



◆試着のときはここをチェック◆

◆靴を買うときのポイント◆

つま先があたらない
(約1cm程度の余裕)

足の甲を
圧迫しない

かかとが
すべらない

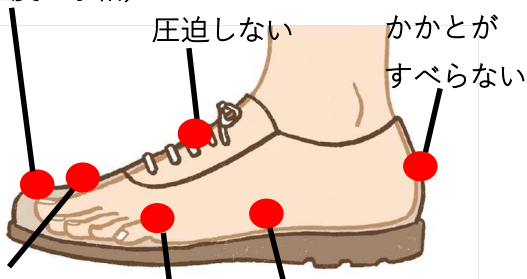
適切な

トゥボックスの高さ

十分な幅

足のアーチを支える

インソール



①靴を買うときは夕方に選ぶ

②踵の高い靴(3cm以上)は避ける

③実寸から1cm~1.5cm大き目を選ぶ

必ず試着をしてから
購入をしましょう!!

靴の履き方



①ひもまたはマジックベルトの
くつをはきましょう

②足はかかとで合わせましょう!
かかとでトントン

③ひもやマジックベルトでしっかりしめて足が
滑らないようにしましょう

●栄養部より

こんにちは、管理栄養士の山本です(^_^)♪

日々の食事にお野菜は足りていますか？野菜をしっかり摂ることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。沢山の生野菜サラダは食べられないな…そんな方に今回はお野菜を手軽に摂ることができる方法をご紹介します！



具たくさん味噌汁のすすめ

実際どのくらい野菜を摂ることができるのか試してみました！

味噌汁茶碗1杯

- 1 具材をお玉山盛り1杯を取り、汁を軽く切って器に入れる
- 2 汁をお玉半分程度（約60ml）注ぐ



- 味噌汁1杯で野菜約**90~100g**摂ることができます
1日の野菜摂取推奨量350gの約**1/3~1/4**に！！
- 塩分は約**1.2g**→約**0.5g**に減らすことができます
(※通常だし汁140g、味噌10gで計算)



春におすすめの具材

春キャベツ…胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けると言われる
ビタミンUをたっぷり含みます。



菜花…カルシウムはほうれん草の約3倍！！



加熱時間を短くすることで苦みを抑えることができます。



新玉ねぎ…腸内の善玉菌を増やすフラクトオリゴ糖が豊富に含まれています。

筍…食物繊維を豊富に含み、便秘の改善・コレステロールの吸収を防いでくれます。



手軽な一品をプラスすることで血糖値の急激な上昇を抑え
上手に血糖コントロールをしていきましょう！

