

栄養科通信 11月号



11月14日は、世界糖尿病デー

インスリン（すい臓から分泌される、血糖を下げるホルモン）を発見した、バンティング博士の誕生日を、世界糖尿病デーとしています。

糖尿病の予防、治療、療養の啓発を呼びかけ、世界各国の有名な建造物が、シンボルカラーである青色にライトアップされます。



2018年のシンボル
秋田市ポートタワー セリオン

過去のライトアップの様子



ブラジル
＜キリスト像＞



オーストラリア
＜オペラハウス＞



イタリア
＜コロッセオ＞

★ 糖尿病食の基本 ★

- 適正な食事量を守る ⇒よく噛んで食べると、食べ過ぎが防げます！
- バランス良く栄養をとる ⇒主食・主菜・副菜を毎食、揃えよう！
- 1日3食、規則正しく食べる ⇒必要以上に食べ過ぎないことが大切！