

栄養だより

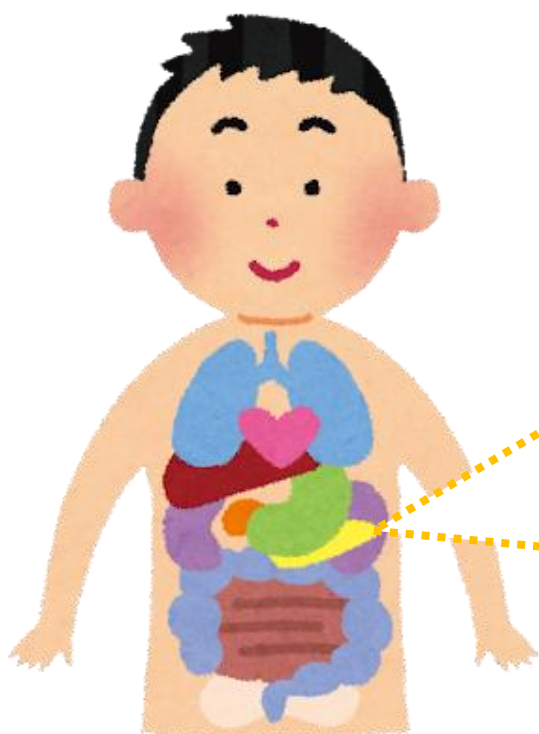
第 154 号

2023 年 5 月 23 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

『膵臓を労わって糖尿病予防！』



膵臓のはたらき

- ・食物を消化するための「膵液」を出す
- ・血糖値を下げる「インスリン」や上げる「グルカゴン」を産生し、血糖値を調節する

インスリンは、体内に糖分が入ると分泌が促されるため、なるべく過剰な糖分摂取を避け、膵臓に負担をかけないようにする事で糖尿病の予防に繋がります！



～注意したい食生活～

- 糖分の入ったジュース類で水分補給をしない→0kcal 飲料は O.K
- 菓子類の食べ過ぎに注意する→糖類 0 商品を活用！
- ご飯、麺類の大盛りやおかわり、セットメニューは避ける
- 甘い菓子パンを食事代わりにしない→食パンやロールパンを！

