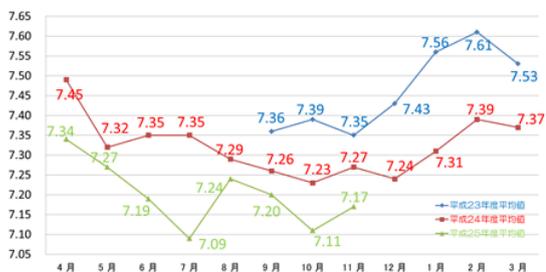


第10回 クリニックみらい国立 糖尿病教室



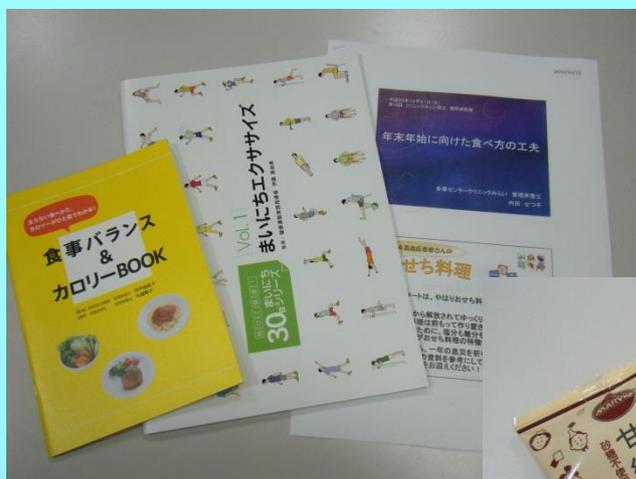
テーマ: **年末年始に向けた食べ方の工夫**

みらいクリニック国立の一年



平成25年12月21日(土)午後2時30分より
糖尿病教室を開催いたしました。
年の瀬せまって忙しい時期にもかかわらず
たくさんのご参加ありがとうございました。

まず、みなさんに一年間の糖尿病コントロールについてふりかえっていただきました。人によって季節変動ありますが、クリニックみらいでは毎年1月～2月にかけて平均HbA1cは一年のうちでもっとも上昇します。



おせち料理			赤字は注意成分!
数の子佐菜	市松かまぼこ	鱈鱈	
エスビー粉 40g たんぱく質 8.2g 塩 0.6g 食物繊維 0g	エスビー粉 40g たんぱく質 8.2g 塩 0.6g 食物繊維 0g	エスビー粉 40g たんぱく質 8.2g 塩 0.6g 食物繊維 0g	
栗きんとん	昆布巻き	田作り	
エスビー粉 100g たんぱく質 20.4g 塩 0.9g 食物繊維 0.9g	エスビー粉 40g たんぱく質 8.2g 塩 0.6g 食物繊維 0.2g	エスビー粉 20g たんぱく質 4.1g 塩 0.3g 食物繊維 0.1g	

お土産としてマービーの甘納豆
ゼロキロカロリーというわけ
ではありませんが血糖が上がりに
く、カロリー控えめの
甘納豆です。

