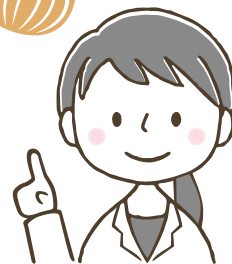


治療に必要な食事療法を ご存じですか？

高知県では糖尿病等の重症化を予防することを目的に「外来栄養食事指導推進事業」を行っています。病状の悪化防止や改善のために医療機関に通院している患者さんに必要な栄養食事指導を受けて頂き、適切な食事療養を続けていただくための事業です。



栄養食事指導を受けた方が良い理由は？

食事は、毎日欠かさず、バランス良く食べることで、体調の管理ができます。また、病状によって食べ方やその量など大事なポイントがあります。「あなたにとって必要な栄養や、制限すべき食品は何か？」「今の食生活に改善点はないか？」をあなたと一緒に考えて、無理なく続けられる方法を提案させていただくのが栄養食事指導です。

どうすれば栄養食事指導を受けられるの？

かかりつけ医に「栄養食事指導を受けたい」「栄養士に食事のことを聞きたい」と申し出てください。

*管理栄養士がいない診療所の場合には「診療所で栄養指導を受けるために管理栄養士を派遣してもらう」または「管理栄養士のいる病院で栄養食事指導のみ受ける」方法があります。ぜひ、かかりつけ医におたずねください。

栄養食事指導を受けて良かったことは？

テレビの情報を真似たり、いろいろやったが長続きしなかった。栄養士と毎月会うことで、ひとつずつやってみると少しずつ習慣化して、HbA1cが改善して主治医にもほめられた。嬉しい。



検査値と食事の関係を丁寧に教えてくれて理解できた！

ジュースを麦茶に変えたら、翌月の検査値がよくなっていた。



野菜を毎日350g食べるのは大変だと愚痴を言ったら、栄養士が「うんうん」と頷きながら聞いてくれた。気持ちが楽になって、今では検索して作った野菜料理の写真を栄養士に見せるのが楽しみ！



高知県（発行：公益社団法人 高知県栄養士会）

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-45総合あんしんセンター2階
TEL:088-872-9411 FAX:088-855-5754 E-mail:info@eiyotosa.jp