

研究

食物繊維が食後血糖値に及ぼす影響 研究に協力いただける方を募集しています

【方法】 4パターンの食事を昼食（食事時間15分）に摂取。
それぞれの血糖値の上昇の違いをくらべる。
4日間実施します。

①基本食のみ



ごはん200gとうどん

②ファイバー



③大根サラダ



④オクラサラダ



ごはん200gとうどん



各々サラダ摂取後
基本食を摂取

【測定時間】 11時45分から、5回の血糖測定をします。
終了時間は、14時30分ぐらいになります。



待ち時間に、日常でのお困り事の相談や食事療法のお話をします。
たわいもないことでも、ざっくばらんに皆で団らんする時間にしたい
と思います。

< 対象 >

1. 20歳～70歳代男女
2. 2型糖尿病(HbA1c 8.0%未満) 又は、血糖値が高いと言われた方
3. 食事療法のみ 又は、経口薬を服用の方
4. 4日間の実験に協力していただける方

< 日程 > いずれか4日間お選びください。

9月16日(土) 9月17日(日) 9月30日(土) 10月7日(土)
10月8日(日) 10月28日(土) 10月29日(日)

< 場所 > すがの内科クリニック

4日間ご参加の方に、栄養指導を実施します。

1. **糖尿病教室 (4回)**
 - (1) 血糖値と食事との関係 (2) 食品交換表
 - (3) バランス食 (4) 間食との付き合い方
2. **個別栄養指導 (2回)**
 - (1) 4日間の実験終了後 (2) 3か月後

ご協力いただく研究方法については、改めて詳しく説明させていただきます。参加を希望される方は、主治医にご相談の上、以下にご連絡ください。ご質問がありましたら、何なりとお問い合わせください。

園田学園女子大学 人間健康学部 塩谷育子 (しおたにいくこ)

661-8520 尼崎市南塚口町7丁目29-1 メール：iku55sh@sonoda-u.ac.jp

お問い合わせ先 (すがの内科クリニック) : 079-252-7350