

糖尿病教室

について

当院では2ヶ月に1度、
外来糖尿病教室を実施しています。

時間 13:30～14:30

(第2回・4回は11:20～12:50)

※講義内容に関しては、題名も含めて変更する可能性が
ございますので、ご了承ください。

【お申込み・お問い合わせは、総合内科へご連絡下さい。】

TEL:0855-25-0505

(内線:1202 総合内科)

● 対象は、糖尿病で当院受診中の方です。

令和元年度予定

開催日	講師	講義内容
第1回 5月13日 (無料)	医師 薬剤師 検査技師	知って得する糖尿病の最新治療① 糖尿病の合併症① 自分の飲んでいる薬を知ろう 検査数値の見方など
第2回 7月8日 (500円弱)	薬剤師 リハビリ 栄養士	インスリン、ダメじゃない!! 運動療法についてなど 食事療法&食事会
第3回 9月9日 (無料)	医師 看護師 薬剤師	知って得する糖尿病の最新治療② 糖尿病の合併症② フットケアに関する事など これって何の薬?
第4回 11月11日 (500円弱)	検査技師 薬剤師 栄養士	検査数値の見方など あなたは何で、その薬を飲んでいる? 食事療法&食事会
第5回 1月20日 (無料)	医師 薬剤師 看護師	知って得する糖尿病の最新治療③ 糖尿病の合併症③ インスリン、ダメじゃない!! フットケアに関する事など
第6回 3月9日 (無料)	医師 看護師 栄養士 薬剤師 リハビリ	もし災害に遭遇したら?



健康レシピ

ビビンバ丼

～ 7月の糖尿病教室より ～

調理時間/10分

1人前

600 kcal

たんぱく質: 23.3g
脂質: 17.4g
糖質: 82.8g
塩分: 2.4g

作り方 材料(4人分)

- ★ごはん 800g
- ★牛ミンチ 160g
- ★焼き肉のたれ 大さじ4
- ★油 大さじ1弱
- ★キムチ 100g
- ★温泉たまご 4ヶ
- ★味付けもやし 100g
- ★とうみょう 1袋
- ★人参 100g
- ★塩 ひとつまみ
- ★ごま油 大さじ1/2
- ★白ごま 小さじ1

- ①牛ミンチに焼き肉のたれを混ぜ込みます。
- ②人参はさっと水洗いし、皮をむき、5cmくらいの千切りにして、耐熱ボウルに人参、水を大さじ1入れ、ラップをふんわりかけ電子レンジ700W2分加熱します。
- ③とうみょうは根を切りさっと水洗いし、5cmくらいの長さに切って耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ700W2分加熱した後、味付けもやしと和えます。
- ④フライパンを熱し、油をひき①をパラパラに炒めます。
- ⑤②に塩、ごま油を加え、混ぜ合わせます。
- ⑥丼に温かいごはんを盛り、上に③④⑤、キムチをのせ、白ごまをふりかけ、真ん中に温泉卵をのせます。

