



「血糖値を下げるためには、砂糖が入っているものを食べなければいいの？」と皆様から質問されますが、砂糖だけでは血糖値を下げることはできません。血糖値上昇に注意が必要な食品は以下の通りです。

穀物・・・ご飯・パン・餅など	イモ類・・・こんにゃく芋以外ほとんど
麺類・・・うどん・ラーメン・パスタなど	野菜類・・・人参・かぼちゃ・とうもろこしなど
調味料類・・・みりん・白みそ・ソースなど	飲料類・・・酒・牛乳・スポーツ飲料・炭酸飲料など

**ただし、これらの食品を全くとらないと栄養のバランスが崩れてしまいます。お菓子類などの嗜好品は控え、上記の食品は少しずつ摂取すれば、バランス良く栄養を摂取する事が出来ます。バランスの良い食事と適度な運動で、血糖値の上昇を抑えましょう。**

皆様へ

(有)イルカ調剤薬局も今年で16周年を迎えます。

地域の方々に支えられ、ここまでやってこれてきました。

今後も皆様のお役に立てるよう、お薬の事はもちろん、気軽に何でも相談できる

「健康の強い味方」でありたいと思っております。

『衣食住 行政手続き 介護関係 日常生活 人間関係等々』

スタッフ一同色々考えてみましたが、知識と経験の不足・・・。

恥ずかしながら考えが及びません。

そこで・・・

**教えてください・・・**

現在皆様が困っている事、やって欲しい事、どんな事でも構いません。

もしかしたら、我々がお手伝いさせていただける事があるかもしれません。

別紙のアンケートにご協力いただければ幸いです。

記名・無記名問いません。

回答方法も、手渡し・回収箱・FAX 何でも構いません。

ご回答いただいた方には、粗品をご準備しております。

