



健康診断の解説を受け、糖尿病の心配があったモニターAさん。

早速、糖尿病予防のため、食事内容について橋本医師からアドバイスしていただきました。

昼食の食事指導例



モニターAさん

今日は野菜サラダも
食べだし、栄養の
バランスは大丈夫!



糖尿病治療・食事指導を
19年続けている橋本医師



サラダはこの量だと
少ないので、夜にもしっかり野菜を
摂ってほしいですね。
炭水化物が多いので、チーズや豆乳を
足すと栄養のバランスがよく、
血糖値も上がりにくくなります。

※ 指導の内容は、その方の目標や
身体の状態、生活環境・リズムに
合わせて行っています。

