



大阪樟蔭女子大学大学院 第9回  
**公開講演会**  
 受講料無料

# 何から食べるか？ 食べる順番で防ぐ糖尿病

日本人は欧米人と比べて血糖値を下げるインスリンの分泌量が半分と少ないため糖尿病を発症しやすく、男性の27%、女性の22%が糖尿病またはその予備軍と報告されています。糖尿病の合併症は失明、腎不全、神経障害を引き起こし、動脈硬化をすすめ脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高め QOL を著しく低下させます。最近では糖尿病があるとがんや認知症になりやすいこともわかってきました。

講演では、カロリー制限などの食事療法ではなく、誰でも簡単にできて長く続けられる食事療法として、野菜から食べる「食べる順番療法」を詳しくご説明します。食後の血糖上昇を抑え、一日の血糖変動幅を小さくすることにより、糖尿病だけでなく、肥満、高血圧、脂質異常症にも効果があります。また、野菜をたくさん食べると野菜に含まれるポリフェノールが酸化ストレスや糖化を抑え、アンチエイジングや美容効果も期待できます。私たちの研究論文は糖尿病診療ガイドラインにも科学的根拠として採用されています。

100th Anniversary in 2017  
 学園創立100周年 サポートプログラム



講師 今井 佐恵子先生  
 大阪府立大学 地域保健学域  
 総合リハビリテーション学類  
 栄養療法学専攻 教授

**10/18 (土) 14:30 ~ 16:00**  
 小阪キャンパス 翔空館 10階

**大阪樟蔭女子大学**



〒577-8550 東大阪市菱屋西 4-2-26