



## ◁วารสารจัดหางานและตำแหน่งงานว่างจังหวัดอุตรดิตถ์▷

เดือน กุมภาพันธ์ 2568

สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุตรดิตถ์ ศาลากลางจังหวัด ชั้น ๒ ถนนประชานิมิตร

ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์

โทรศัพท์ ๐๕๕ - ๔๑๗๐๑๖ โทรสาร ๐๕๕ - ๔๑๗๐๑๖ ต่อ ๒๖

WWW.doe.go.th/uttaradit E-mail.com : utt@doe.go.th



# วารสารจัดหางานและตำแหน่งงานว่าง จังหวัดอุดรดิตถ์ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568

## บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ.....ผู้อ่านทุกท่าน

ขอต้อนรับทุกท่านที่ติดตามอ่านข่าวสารวารสารจัดหางานและตำแหน่งงานว่างจังหวัดอุดรดิตถ์ พบกันเช่นเคยกับสาระน่ารู้ และข่าวสารต่างๆ สำหรับคนหางานโดยเฉพาะคอลัมน์ "วิเคราะห์สถานการณ์ด้านแรงงานในจังหวัดอุดรดิตถ์" ซึ่งจะมีผลต่อท่านที่กำลังมองหาการทำงานเป็นอย่างยิ่ง รวมทั้งตำแหน่งงานว่างต่าง ๆ มุมแนะแนวสำหรับผู้สมัครงานได้เตรียมความพร้อมและเป็นแนวทางในการหางาน ทำให้ประสบผลสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

สำหรับเดือนกุมภาพันธ์ 2568 สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์ได้เตรียมความพร้อมด้านแผนปฏิบัติงาน และลงพื้นที่เชิงรุกเพื่อให้บริการประชาชน ตามภารกิจของสำนักงานฯ มีกิจกรรมดี ๆ นำมาฝากทุกท่านให้ทีมงานทำ มีอาชีพ เพิ่มรายได้ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน

**ด้วยความปรารถนาดีจาก  
บรรณาธิการ**

## สารบัญ...

### หน้า

สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดอุดรดิตถ์  
ประจำเดือน มกราคม 2568

3

แผนปฏิบัติงานสำนักงานจัดหางานจังหวัด  
อุดรดิตถ์ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568

4

ประกาศตำแหน่งงานว่างคลังหน่วยงาน  
สจจ. อุดรดิตถ์วุฒิการศึกษา

5

ข่าวประชาสัมพันธ์

6-13

เกร็ดความรู้

14

## วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่สถานการณ์แรงงาน และตำแหน่งงานว่าง

## คณะผู้จัดทำ

จัดทำโดย : สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์



[HTTPS://WWW.DOE.GO.TH/PRD/UTTARADIT](https://www.doe.go.th/prd/uttaradit)





# สถานการณ์ตลาดแรงงานจังหวัดอุดรดิตถ์



นายจ้าง/สถานประกอบการ จำนวน 10 แห่ง แจ้งความต้องการแรงงานผ่านบริการจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์ ณ เดือน มกราคม 2568 จำนวน 216 อัตรา เป็นความต้องการแรงงานในระดับมัธยมศึกษา.มากที่สุด จำนวน 95 อัตรา (ร้อยละ 43.98 ) รองลงมา คือ ระดับปวช. จำนวน 41 อัตรา (ร้อยละ 18.98) ระดับปวส. จำนวน 34 อัตรา(ร้อยละ 15.74) ระดับปริญญาตรี. จำนวน 25 อัตรา (ร้อยละ 11.57 ) และระดับประถมศึกษา จำนวน 21 อัตรา (ร้อยละ 9.72 )



**แจ้งความต้องการ  
แรงงานกับสำนักงาน  
จัดหางาน  
216อัตรา**

**ผู้สมัครงานที่มาใช้บริการ  
กับสำนักงานจัดหางาน  
260 คน**

**บรรจุงาน  
194คน**

## ความต้องการแรงงานในกลุ่มงานต่างๆ



### ช่างเทคนิคและผู้ปฏิบัติงาน

- 1.ช่างเทคนิควิศวกรรมโยธา
- 2.ช่างเทคนิควิศวกรรมไฟฟ้า
- 3.ช่างเทคนิควิศวกรรมเครื่องกล
- 4.ช่างเทคนิควิศวกรรมเคมี



### เสมียน เจ้าหน้าที่

- 1.เจ้าหน้าที่สถิติและการเงิน
- 2.เจ้าหน้าที่คลังสินค้า
- 3.เจ้าหน้าที่สำนักงานอื่น ๆ
- 4.พนักงานเร่งรัดหนี้สินและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง



### พนักงานบริการ พนักงานขายในร้านค้าและตลาด

- 1.แม่บ้านและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
- 2.ผู้ให้บริการด้านการป้องกันภัยที่มีได้จัดประเภทไว้ในที่อื่น
- 3.พนักงานขายของหน้าร้านและพนักงานสาธิตสินค้า



### ผู้ปฏิบัติงานโดยใช้ฝีมือในธุรกิจ

- 1.ช่างปูนคอนกรีตและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง
- 2.ช่างเคลือบผิวและผู้ปฏิบัติงานอื่นที่เกี่ยวข้อง
- 3.ช่างเครื่องและช่างปรับแต่งรถยนต์
- 4.ช่างหุ้มเบาะเครื่องเรือน และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง

## ความต้องการแรงงาน ผู้สมัครที่มาใช้บริการ และการบรรจุงาน



### จำแนกตามระดับการศึกษา



# ประกาศ

ตำแหน่งงานว่างค้ำจองหน่วยงาน สจจ.อุดรดิตถ์





# ข่าวประชาสัมพันธ์



## กรมการจัดหางาน

รับสมัครคัดเลือกผู้ฝึกงานเทคนิคคนไทยไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่น  
โดยผ่านองค์กร IM Japan ปี 2568 ครั้งที่ 2 เพศชาย

กำหนดการรับสมัคร มี 5 รอบ ดังนี้

รอบการสมัคร	วันรับสมัคร	ประกาศรายชื่อผู้มีสิทธิ์สอบ	กำหนดการสอบคัดเลือก
1	1-28 กุมภาพันธ์ 2568	7 มีนาคม 2568	22 มีนาคม 2568
2	1-31 มีนาคม 2568	4 เมษายน 2568	26 เมษายน 2568
3	1-30 เมษายน 2568	8 พฤษภาคม 2568	24 พฤษภาคม 2568
4	1-31 พฤษภาคม 2568	6 มิถุนายน 2568	21 มิถุนายน 2568
5	1-30 มิถุนายน 2568	9 กรกฎาคม 2568	26 กรกฎาคม 2568

### รับสมัครออนไลน์เท่านั้น

ระบบจะเปิดตามรอบสมัครปัจจุบัน

24 ชั่วโมง

ที่ระบบอิเล็กทรอนิกส์การบริการแรงงานไทยไปต่างประเทศ  
E-Service สมัครได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทางเว็บไซต์

<http://toea.doe.go.th>

### คุณสมบัติเบื้องต้น

- ★ เพศชาย อายุ 18 - 30 ปี
- ★ มีวุฒิการศึกษาระดับ ม.6 ปวช. ปวส. ป.ตรี ไม่จำกัดสาขาวิชา
- ★ ความสูงไม่ต่ำกว่า 160 เซนติเมตร สุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ★ พ้นภาระการรับราชการทหารแล้ว สด.8 สด.43 รด.3 รด.5
- ★ ไม่มีรอยสักตามร่างกาย ทั้งขนาดเล็ก หรือขนาดใหญ่ หรือความผิดปกติของร่างกาย ไม่เป็นโรคต้องห้ามเข้าญี่ปุ่น
- ★ ตาไม่เหล่ ไม่เข้ ไม่บอดสี (สายตาสั้น/ยาว สมัครได้ ใส่แว่นได้)
- ★ ไม่เคยไปฝึกงานหรือทำงานทักษะในประเทศญี่ปุ่น
- ★ ไม่เคยเดินทางเข้าญี่ปุ่นอย่างผิดกฎหมาย
- ★ ไม่มีความประพฤติเสียหายและไม่มีประวัติอาชญากรรม

### จุดเด่นของโครงการ

- ★ ฝึกงานเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น ระยะเวลา 3-5 ปี
- ★ อบรมภาษาญี่ปุ่น 4 เดือน อาหาร ที่พัก ฟรี
- ★ ตัวโดยสารเครื่องบิน ไปกลับญี่ปุ่น ฟรี
- ★ สำเร็จการฝึกงานเทคนิค รับเงินสนับสนุน ประกอบด้วย 600,000 เยน

### การสอบคัดเลือกและการประเมินภาษาญี่ปุ่น

#### การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

1. การทดสอบ ดันพื้น (Push Up) 35 ครั้งต่อเนื่อง
2. การทดสอบ ลูกนั่ง (Sit Up) 25 ครั้งต่อเนื่อง
3. การทดสอบ วิ่ง (Running) ระยะทาง 3,000 เมตร ภายในระยะเวลา 18 นาที

#### การประเมินภาษาญี่ปุ่นก่อนเข้าฝึกอบรม

ผู้ที่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จะต้องเข้ารับการประเมินภาษาญี่ปุ่น ก่อนเข้าศูนย์ฝึกอบรม โดยผู้ที่ผ่านการประเมินเท่านั้นที่จะได้เข้าศูนย์ฝึกอบรม สำหรับผู้ที่ไม่ผ่านการประเมินภาษาญี่ปุ่น สามารถขอเข้ารับประเมินภาษาญี่ปุ่นในครั้งต่อไปได้เรื่อยๆ จนกว่าจะผ่านเกณฑ์ วัน เวลา ที่ประเมิน จะแจ้งให้ทราบ ในวันที่ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย รายละเอียดในประกาศ

### ประกาศรับสมัคร



### TOEA E-Service



ติดตามรายละเอียดการสมัครที่เพจ

f IMthailand | 022451021 , 022459428



# ข่าวประชาสัมพันธ์

**บริษัทจัดหางานต่างประเทศ**  
 ยื่นวีซ่า เติมนายจ้างประเทศช่วยออกให้

**Work Australia agency 040**  
 275 likes · 313 followers

Posts About Followers Photos Videos Live More

**Intro**  
 บริษัทจัดหางานต่างประเทศต้องตามกฎหมาย  
 โทร 043-256111-112568

**วีซ่าผ่านแล้ว  
งานออสเตรเลีย**

**งานด้านเกษตร**

**วีซ่า 3ปี**

**ผ่านกรมแรงงาน  
เจ้าหน้าที่ยื่นวีซ่า**

**ไปถูกต้องงานต่างประเทศ**

**ข่าวปลอม**

**อย่าหลงเชื่อ**

**เปิดรับสมัครทำงานต่างประเทศ  
ถูกต้องตามกฎหมาย ผ่านเพจ  
Work Australia agency 040**

**ตรวจสอบโดย**  
 กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน  
 วันที่ตรวจสอบ : 28 มกราคม 2568



# ข่าวประชาสัมพันธ์



ข่าวกรมการกงสุลเพื่อคนไทย

18 ตุลาคม 2567

## เตือนคนไทย

ที่ต้องการเดินทางไปทำงานฟาร์มเกษตร

## ออสเตรเลีย



### อย่าหลงเชื่อโฆษณาชักชวนไปทำงานบนสื่อสังคมออนไลน์

ซึ่งอ้างว่า รัฐบาลออสเตรเลียร่วมกับกระทรวงแรงงานจัดหาแรงงานไปทำงานฟาร์มเกษตร ในออสเตรเลีย โดยจะได้วีซ่าทำงาน 3-5 ปี ค่าตอบแทนเดือนละ 90,000 - 120,000 บาท มีที่พัก ค่าเดินทาง ค่าวีซ่า โดยให้ผู้สนใจชำระค่าบริการจำนวนมาก เมื่อชำระครบจะอ้างว่า วีซ่าไม่ผ่าน ไม่สามารถเดินทางได้ หรือเสนอให้เดินทางด้วยวีซ่าท่องเที่ยว เพื่อเปลี่ยนเป็นวีซ่าทำงานหรือวีซ่าผู้ลี้ภัยภายหลัง

### ข้อเท็จจริง

ออสเตรเลียยังไม่มีความร่วมมือกับประเทศไทยด้านการส่งแรงงาน

และยังไม่มีนโยบายการออกวีซ่าเกษตรให้กับคนไทย

คนไทยที่ต้องการเดินทางไปทำงานในออสเตรเลีย สามารถยื่นขอวีซ่า Work and Holiday (WAH)

โดยต้องมีคุณสมบัติตามที่ทางการออสเตรเลียกำหนด



### ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม ได้ที่

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงแคนเบอร์รา

☎ (+61) 40 273 5642 (กรณีฉุกเฉินเร่งด่วน)

📘 Royal Thai Embassy Canberra

✉ thaiembassy.can@mfa.go.th

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครซิดนีย์

☎ (+61) 41 142 4303 (กรณีฉุกเฉินเร่งด่วน)

📘 Royal Thai Consulate-General, Sydney

✉ thaisydney@thaiconsulatesydney.org

📱 @thaiconsulatesyd



Department of Consular Affairs

กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ



#ด้วยความห่วงใย คนไทยทุกแห่งหน

กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ

☎ 02-572-8442



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## • โทษ • พิษ • ภัย • และผลกระทบจากยาเสพติด

### โรคสมองตึดยา

เมื่อเสพยาเป็นเวลานาน สมองจะถูกทำลาย  
ขาดการคิดอย่างมีเหตุผล หักห้ามตัวเองไม่ได้

### ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง

มีความผิดปกติในร่างกาย  
จนกระทบการดำเนินชีวิตประจำวัน

### โรคจิตประสาท

เมื่อเสพยาเป็นเวลานานต่อเนื่อง  
จนเกิดประสาทหลอน  
อาจทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

### ถูกตีตรา

ขาดการยอมรับ  
ต้องเผชิญกับทัศนคติเชิงลบ

### มีการเจ็บป่วย จากการใช้ยา

เกิดภาวะการเจ็บป่วย  
มีโรคภัยรุมเร้า

### ผู้ค้ารายย่อย ปัญหาอาชญากรรม

จากผู้เสพยากลายเป็นผู้ค้า  
ได้รับการลงโทษทางกฎหมาย

### ตกงาน ครอบครัวมีปัญหา

ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน  
สูญเสียรายได้ เกิดปัญหาครอบครัว

### การดำเนินชีวิต ไม่ปลอดภัย

อาจเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบต่างๆ  
ทั้งที่ทำงานหรือในชีวิตประจำวัน

### แยกตัวจากสังคม

โดดเดี่ยว ไม่มีการติดต่อพูดคุย  
ขาดสังคม





# ข่าวประชาสัมพันธ์

## รวมพลัง ต่อต้านยาเสพติดไปกับเรา



26 มิถุนายน วันต่อต้านยาเสพติดโลก

๗๕ คุบ่กวงถก วุกฟูอฟูงกถงแฉพฟูชฟูรบ



# ข่าวประชาสัมพันธ์



## หยุด การค้ามนุษย์ ด้านแรงงาน



พบเห็น

STOP HUMAN TRAFFICKING



การล่อลวง บังคับ ชูเชิญ กักขัง ผู้หญิงและเด็ก  
เพื่อการค้าประเวณี ใช้แรงงานเยี่ยงทาส หรือ  
เป็นขอทานเพื่อแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบ  
(ทั้งในและนอกราชอาณาจักร)

แจ้งเบาะแสที่..... **สายด่วน!!**

**1506** กระทรวงแรงงาน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์  
ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตถ์ ชั้น 2 ถนนประจักษ์มิตร ตำบลท่าอิฐ  
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ โทร 055-417 016

อุบลราชธานี อุบลราชธานี โทร 022-411 016  
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ชั้น 5 อาคารคณะมนุษยศาสตร์ ศึกษามหาวิทยาลัย  
อุบลราชธานี โทร 043-231111

**1209** กระทรวงแรงงาน





# ข่าวประชาสัมพันธ์



## สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตร ข่าวประชาสัมพันธ์

**ร่วมประชุมคณะกรรมการติดตามเร่งรัดการใช้จ่ายเงินงบประมาณ  
และเงินนอกงบประมาณของกรมการจัดหางาน ครั้งที่ 1/2568**



### จัดหางานจังหวัดอุดรดิตร



วันพฤหัสบดีที่ 6 กุมภาพันธ์ 2568 นายวสันต์ ปาลาศ จัดหางานจังหวัดอุดรดิตร  
และเจ้าหน้าที่ ร่วมประชุมคณะกรรมการติดตามเร่งรัดการใช้จ่ายเงินงบประมาณ  
และเงินนอกงบประมาณของกรมการจัดหางาน ครั้งที่ 1/2568

ผ่านระบบวิดีโอทัศน์ทางไกล (Video conference) ด้วยโปรแกรม Zoom  
ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตร ศาลากลางจังหวัด ชั้น 2



ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตร ชั้น 2 ถนนประชานิมิตร ตำบลก้ออิฐ อำเภอเมืองอุดรดิตร จังหวัดอุดรดิตร 53000



0 5541 7016

E-mail : [utt@doe.go.th](mailto:utt@doe.go.th)

[www.doe.go.th/uttaradit](http://www.doe.go.th/uttaradit)



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์

### Uttaradit Provincial Employment Office

กิจกรรมแนะแนวอาชีพ ให้นักเรียน นักศึกษา  
ประจำปีงบประมาณ 2568  
ณ โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ ตำบลบ้านแก่ง อำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิตถ์



วันศุกร์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตถ์ ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวอาชีพ  
ให้นักเรียน นักศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2568 ร่วมกับโครงการส่งเสริมศักยภาพ  
สู่ความเป็นเลิศของผู้เรียนเปิดบ้านวิชาการ (กิจกรรม OPEN HOUSE)  
ณ โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ ตำบลบ้านแก่ง อำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยมีกิจกรรมการแข่งขัน  
ตอบปัญหาชิงรางวัลและการจัดนิทรรศการ มีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 437 คน



ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตถ์ ชั้น ๒ ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองจังหวัดอุดรดิตถ์ ๕๓๐๐๐



โทร. ๐ ๕๕๔๑ ๗๐๑๖



โทรสาร. ๐ ๕๕๔๑ ๗๐๑๖ ต่อ ๒๖



## สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรธานี ข่าวประชาสัมพันธ์

**ร่วมประชุมผู้บริหารกระทรวงแรงงานประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568  
ครั้งที่ 2/2568**



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน



จัดหางานจังหวัดอุดรธานี

### การประชุม

ผู้บริหารกระทรวงแรงงาน ครั้งที่ ๒/๒๕๖๘

วันจันทร์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมกระทรวงแรงงาน ชั้น ๕ อาคารกระทรวงแรงงาน

และ-ประชุมทางไกล (Video Conference)



วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2568  
นายวสันต์ ปาลาศ จัดหางานจังหวัดอุดรธานี  
ร่วมประชุมผู้บริหารกระทรวงแรงงาน  
ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2568 ครั้งที่ 2/2568

ผ่านระบบ Zoom Video conference

โดยมีนายพิพัฒน์ รัชกิจประการ

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน เป็นประธาน  
ณ ห้องประชุมสำนักงานแรงงานจังหวัดอุดรธานี

ชั้น 2 ศาลากลางจังหวัดอุดรธานี



ศาลากลางจังหวัดอุดรธานี ชั้น 2 ถนนประชาธิปไตย ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี 53000



0 5541 7016

E-mail : [utt@doe.go.th](mailto:utt@doe.go.th)

[www.doe.go.th/uttaradit](http://www.doe.go.th/uttaradit)



# สำนักงานจัดหางานจังหวัดอุดรดิตร

## ข่าวประชาสัมพันธ์

### ร่วมประชุมหารือพิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหา การควบคุมภายในของจังหวัดอุดรดิตร



ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตร

จัดหางานจังหวัดอุดรดิตร

วันศุกร์ที่ 7 กุมภาพันธ์ 2568



นายสันต์ ปาลาศ จัดหางานจังหวัดอุดรดิตร  
และเจ้าหน้าที่ ร่วมประชุมหารือพิจารณาแนว  
ทางการแก้ไขปัญหาการควบคุม  
ภายในของจังหวัดอุดรดิตร

โดยมีนายศิริวัฒน์ บุปผาเจริญ  
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตร เป็นประธาน  
ณ ห้องประชุมศิวลาอาสน์ ชั้น ๕  
ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตร



ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตร ชั้น 2 ถนนประชาธิปไตย ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมืองอุดรดิตร จังหวัดอุดรดิตร 53000



0 5541 7016

E-mail : [utt@doe.go.th](mailto:utt@doe.go.th)

[www.doe.go.th/uttaradit](http://www.doe.go.th/uttaradit)

# เกร็ดความรู้

สาระและเคล็ดลับต่างๆ .... เกี่ยวกับอาหารการกิน

งานโภชนาการ

## กินอย่างไรเมื่อเป็นเบาหวาน

ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ  
และธัญพืชไม่ขัดสี

กินเนื้อสัตว์ที่ไม่  
ติดหนังและมัน

เลือกใช้น้ำมันพืช  
แทนน้ำมันหมู

เน้นกินผักใบ มีวิตามิน ไออาหาร  
จะช่วยลดการดูดซึมน้ำตาล

นมจืด/พว่องมันเนย  
ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน

กินผลไม้รสหวานน้อย



### - ตัวอย่าง - เมนูอาหาร 1 วัน

มือเช้า



ข้าวกล้อง ผัดมะระใส่ไข่  
แกงจืดผักกาดขาว  
มะละกอสุก

มือเที่ยง



ราดหน้าไก่  
ผักสามสี  
ฝรั่ง

มือเย็น



ข้าวกล้อง  
แกงใบย่านางสารพัดเห็ด  
ปลาทอด แก้วมังกร

แม้โรคเบาหวานจะไม่มีวิธีรักษาให้หายขาด

แต่สามารถยับยั้งการเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ถ้าคุมอาหารและรักษาน้ำหนักตัวได้เป็นอย่างดี