

平成28年度 第3回糖尿病教室を開催しました！

(糖尿病教室食事会)

11月19日(土)平成28年度第3回目となる糖尿病教室を当院隣接の長崎病院ヘルスケアセンターにて開催いたしました。今回は糖尿病教室食事会として当院管理栄養士が工夫して作成したお弁当を食べていただくのが目的の会です。

定員制で1週間前までのお申し込みをしていただいたの開催です。
お陰様で定員数いっぱいの方にご参加いただき、活気ある楽しい会となりました。

お越しいただいた方から、ご希望の方には血糖値測定をしました。



栄養士からの簡単な献立の説明あと
いよいよ皆さんお待ちかねのお弁当です。

今回のお弁当の献立は・・・

主食 雑穀入りごはん

副食 主菜: 鮭のパン粉焼き(付け合せ: サニーレタス・グリーンリーフ、プチトマト、パプリカ、エリンギ)

副菜: 湯葉ひろうすと根菜の炊きあわせ

: 切干大根とめかぶのわさび和え

: フルーツ 柿



今回のお弁当副食です



指示エネルギーに基づき参加者ご自身で
主食の適量を計量していただきました

糖尿病・生活習慣病予防のための食事のポイントは「主食、主菜、副菜の3セットを毎回の食事にそろえる」ことです。

主食＝ごはん、パン、麺類(主に糖質を補給)

主菜＝肉、魚、大豆製品、卵(主にたんぱく質を補給)

副菜＝野菜、きのこ、海藻(主にビタミン、ミネラル、食物せんいなどを補給)

そして

1食の分量の目安は

主食＝ごはん1～2杯

主菜＝肉あるいは魚 手のひら指のなかほどくらいまでの大きさ

副菜＝生野菜 両手を合わせこんもりと盛り付けたくらいの量

加熱野菜 片方の手をグー(げんこつ)にしたくらいの量

です。参考にされてみてください。



管理栄養士が食事のポイントをお話しています。

副菜の簡単な調理(実習)をご紹介しました。

「切り干し大根とめかぶのわさび和え」「もやしのゆかり和え」です。



副菜の和え物を作っています。

最後に当院 原医師から食事についての総括がありました。

また参加者の皆さんからは「野菜を先に食べます」「バランスの良い食事を心がけます」「薄味にします」「食事を作るヒントになりました」「野菜をかために炊いて歯ごたえを残しよく噛むようにします」と感想をいただきました。



長崎病院糖尿病教室は年4回の予定で行っております。

次回は平成29年2月18日（土）13：15から糖尿病教室を開催です。

（医師の診察の都合により、時間が変更になっています）

演題は ① 糖尿病合併症とその予防 ー網膜症、腎症を予防するためにー

担当：医師 片倉 尚子

② 薬物療法の注意点

担当：薬剤師 寺岡 豊

場所は長崎病院ヘルスケアセンター1階です。スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。