

平成29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18日(土)平成29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。今回の糖尿病教室は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。

お越しいただいた方から、ご希望の方に血糖値の測定を行いました。

栄養士からの簡単な献立の説明の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

こんにゃく生まれの米粒状加工食品をお米と混ぜて炊いたもの

(米だけで炊く場合に比べて 33%カロリーカットが可能です。食物繊維がたっぷり含まれています)

○副食(約380kcal)

主菜:肉団子の甘酢あんかけ(付け合せ:パプリカ・エリンギ・チンゲン菜)

副菜:野菜角煮と根菜の炊き合わせ

:ポテトのカレー風味

:彩り和風サラダ

:フルーツ 柿

<今回のお弁当(副食)です>



<当院スタッフを交えて食事>



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つを毎回の食事にそろえる」ことです。すべての食生活の基本とも言えます。

主食＝ごはん、パン、麺類(主に糖質を補給)

主菜＝肉、魚、大豆製品、卵など(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。

この日当院で実習中の比治山大学健康栄養学部学生さんより副菜の簡単な調理(実習)のご紹介をしました。



「ブロッコリーとしらすのナムル風」



「もやしとささみのボイル」

今回は参加者の皆さんと長崎病院のスタッフで各 テーブルごとに日頃の食生活のあれこれの雑談をしていただきました。「どのくらい食べたらよいのかがいまいよくわからない」「夫婦で勉強にきました」

「食物繊維をしっかり取り入れていきたい」「食べはじめたら止まらない」「食べ過ぎ防止のために、夕食後にはすぐはみがきをします」「活動量を増やすことも大事なのですね」「低血糖ぎみになるので昼食前にはどうしても食べてしまいます」など、日常生活を送るうえでの悩みや知恵などが聞かれました。



原医師より外来診察時には患者さんに「朝ごはん何を食べましたか？」と聞くことにしている。朝ごはんは主食・主菜・副菜2品が理想的。食物繊維をたくさん取ると糖の吸収を防ぐので低血糖になりにくい。朝食を抜いたり主菜の量が少ないと昼食をたくさん食べる傾向になる。1日のスタートの朝食は大事との総括がありました。



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30年2月17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、時間が通常と変更になっています）

演題は ① 糖尿病合併症とその予防 -網膜症、腎症を予防するために-

担当：医師 赤木 晴菜

② 薬物療法の注意点

担当：薬剤師 佐原登紀子

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。