

生活習慣病教室

当院では平成20年12月14日に、第5回生活習慣病教室、バイキング食事を開催しました。クリスマスが近いということで、今回は洋食をメインとしたクリスマスバイキングとし、8名の参加者と約2時間、笈田医師の指導のもと生活習慣病、食事療法について理解を深めました。

食事療法をするうえで一番大切なことは続けていくことです。管理栄養士より食事療法を継続するためのポイントに参加者の皆さんと一緒に考えていきました。



- ★1日3食バランスよく
- ★主食・主菜・副菜をそろえる
- ★薄味に慣れる
- ★低甘味料・低カロリー食品を上手に利用

今回のメニューは、主菜は普段食べられている物よりも油の量やソースの量を減らし、極力カロリーを抑えヘルシーに仕上げ、調味料は砂糖の代わりに、ラカントSを使用しました。副菜は野菜をたっぷり使い、デザートは低甘味料を使用し市販の物より低カロリーにしました。洋食はどうしても全体的にカロリーが高くなってしまうので、このような工夫をして、出来る限りヘルシーに仕上げました。また、今回は参加者自身がメニューを選んで食べる事で、自分にあった食事量を知って頂きました。

* 当日のメニュー

<主食>	<主菜>	<副菜>	<デザート>
白飯	鶏肉のレモンソテー	サラダバー(レタス・キャベツ・ブロッコリー等)	パルスweetを使ったデザート
パン	エビのチリソース	カポナータ(茄子のトマト煮)	ヨーグルトチーズケーキ
	ポトフ	かぶのポタージュ	ガトーショコラ
	ローストビーフ	酢の物(胡瓜・わかめ)	
	洋風茶碗蒸し	ピーナッツ和え(インゲン・ヤングコーン等)	

食事会の後、笈田医師より生活習慣病についての講義がありました。

食事と生活習慣病との関わり等についての話に、参加者の皆様も真剣に聞いておられ、たくさんのご質問も頂きました。

今回の食事会を振り返って

行き届かない点があり、改善すべき点が多々ありましたが、参加者の皆様にはとても好評で「思ったよりも食べられるのでびっくり」とか「次回も是非参加したい」との声を頂きました。今後、機会があれば、またこのような会を開きたいと考えております。



食事療法を続けていくのは大変です。食事療法でお悩みの方、食事・栄養について質問がある方は当院、栄養部までお気軽にご相談ください。