

第 1 回生活習慣病教室

当院では平成 18 年 1 月 29 日に生活習慣病のためのバイキング食事会を開催しました。当日は 28 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について理解を深めました。

管理栄養士より食事療法を継続するためのポイントを説明。

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



主菜は糖尿病食品交換表の表 3 より 0.5 単位(40kcal)分を使用して調理。

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。

参加者自身でメニューを選び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> 白飯 炊き込みご飯 卸しそば	<主菜> カレイの煮付け 鶏肉の照り焼き 豚肉の生姜焼き 茶碗蒸し 豆腐のあんかけ 0.5 単位ずつ	<副菜> 煮物(大根・レンコン・こんにゃく等) 生野菜の盛り合わせ(レタス・胡瓜・トマト等) 酢の物(胡瓜・わかめ) お浸し
<デザート> 果物盛り合わせ(みかん・メロン・りんご) パルスweetを使ったデザート 2 品		

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、スライドを使用し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ました。



今回の食事会は初めての開催でしたので行き届かない点もあったとは思いますが参加者の皆様にはとても好評で次回も是非参加したいとの声を沢山頂きました。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。



食事療法でお悩みの方は、当院、栄養部までご相談ください。