

健

康

新

聞

2013年5月号
新聞係発行

特集 キンザー前健康教室（糖尿病教室）開講！

今年度最初のキンザー前健康教室（糖尿病教室）を開催しました。糖尿病についてDVDを見た後、栄養士の先生を交えてみんなで勉強しました。4月は5人の参加者がありました。給食は院長も一緒です。

指導内容と受講した方からの感想を下記にまとめましたので参考にして下さい。
健康教室と栄養相談の受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。

4月22日（古川先生による個人栄養指導）

- ・40代女性：夕食のメニューが偏るので、ヨシケイを利用したりしながら、宅配のサービスで工夫する。コーヒーにミルクや砂糖を入れずに飲むことで体重減少がみられた。
- ・50代男性：夜に晩酌をするが、その際つまみが多くなる傾向がある。カロリーの低いもの（例えばきゅうり、チーズなどを少量）で抑えるように。
- ・40代女性：野菜が少なく、ウインナーソーセージやハムを使う料理が多い。野菜は蒸し料理や温野菜にすることで沖縄独特のチャンプルーが減らせて、量も多く摂れる。ウインナーやハムは添加物が多いのでお肉やお魚に変えること。

4月25日（古川先生による健康教室：集団栄養指導）

知らないうちに糖尿病が悪くなっていき、合併症になることを学習した。自分にも多く当てはまる所があり「うちあたい」。口からの養生をしないといけないと思ったそうです。バランスの良い食事についても説明。

時間割表

5月23日（木） 栄養指導
健康教室
2時間目給食あり

5月25日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

ゴールデンウィークが終わりました。真っ赤なでいごの花も咲き始めました。元気に運動しましょう！