

健

康

新

聞

2013年4月号
新聞係発行

特集 フェースブック (Facebook) ページ開設！

糖尿病の患者さん同士の連携と、情報交換を目的とした糖尿病患者友の会が全国各地にあります。日本糖尿病協会がバックアップしているものです。糖尿病協会では、「さかえ」という月刊誌も発行しており、糖尿病の患者さんに対していろいろな情報（お薬の話、食事のレシピ、患者さんからの声）をお届けしております。興味のある方はご連絡下さい。

また、フェースブックでも情報が届けられています。当院もそのしくみを共有するため、フェースブックのページを立ち上げました。当院からの情報も見ることができるようになりましたので、是非あなたからの“いいね！”をお待ちしております。

3月の栄養指導を受講した方の指導内容を下記にまとめましたので参考にして下さい。

キンザー前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。

3月21日（石川先生による個人栄養指導）

- ・60代女性：ポーク缶詰をほとんどの料理に使う。→ポークには油分（ラード）が多いので、料理の際にあぶらは使わず、よく火を通して、油を飛ばすようにする工夫を。
ツナ缶やかまぼこなどで代用すること。
- ・50代男性：お酒のつまみとしてピーナツ、チーズなどカロリーが多い物がある。減らす工夫を。

3月23日（岡田先生による個人栄養指導）

- ・40~60代女性：やはり女性は間食の問題が多いようです。→決まって間食を摂るのではなく、おやつの時間（10時、3時とか）は決めないこと、どうしても欲しければ、食後にデザートとして摂ることでカロリー内に収め、食後に出ているインスリンを利用することなど説明。
- ・40代男性：仕事が不規則で、朝食をとらず夕食の量が多くなる傾向にあるので朝の食事に気を配ること。

時間割表

4月20日（土） 栄養指導のみ

4月25日（木） 健康教室
2時間目給食あり

栄養指導担当講師

岡田芽衣子先生

古川高子先生

<編集後記>

沖縄で一番良い「うりずん」の季節がやってきました。外に出て散歩と運動を楽しみましょう！