

～第1回 糖尿病食事を開催しました～

11/16 (木)に地域の方を対象とした糖尿病教室を行いました。今回は参加者9名と少人数でしたが和気あいあいとした雰囲気の中で進めることができました。

糖尿病食といえばご飯が少なく野菜ばかりでわびしい食事だと思われがちですが、実際は栄養バランスに偏りのない、いわゆる「健康食」です。むしろ病気がない方におすすめしたいお食事なのです！過不足なく体格にあった量の食事をとることが必要だという話になると参加者から「へえ～」「そんなにご飯食べてもいいの？」といった驚きの声があがりました。当院でお出ししている糖尿病食も体験していただき普段の量や想像していた病院食とのギャップを楽しんでいただけたようです。



メニューは米飯、大鯛の西京焼き、ひじきの炒め煮、三色和え、柿。



自分の体格にあった食事量を実感するためにご飯の量を量っていただく時間も設けました。