



# ひまわり新聞

## 11月のひまわり教室

(内容) 食事バイキング

## 秋の食事バイキング

管理栄養士 浜本 衣都子

今回のバイキングは500kcalバイキングとして、500Kcalの食事が、どれくらいなのかを実際に確かめていただくのと、1年に1度のバイキングですので、今まで勉強してきた事を思い出しながら、栄養のバランスを意識して、メニューを主食、主菜、副菜、汁、果物の合計18種類を用意して、みなさんに選んでいただきました。最後に栄養士が、内容のチェックを行いました。大半のみなさんが、控えめに、バランスよく、取られており、日頃の勉強の成果がでていたようです。



### 〈バイキングの選び方〉

- ・主食（主に炭水化物を多く含む）ご飯、パン、麺を使用した料理。
  - ・主菜（おもにたんぱく質を多く含む）肉、魚、卵、豆腐を使用した料理。
  - ・副菜（野菜を使用したものが多くビタミン、ミネラルが含まれている）野菜、きのこ、海藻、こんにゃくを使用した料理。
- ※できるだけ副菜（野菜）から食べるように心がけましょう。



## 外食について～外食時の注意点～



外食をする時は次のような事に注意しましょう。

- ①炭水や物（表1）、油（表5）が多い。
- ②野菜（表6）が少ない。
- ③栄養のバランスが偏っている場合が多い。
- ④解放感があり、ついつい食べ過ぎてしまう。
- ⑤濃い味付けが多く、塩分を摂りすぎてしまう。
- ⑥いつも好きなものを選んでしまい、偏った食事になりやすい。

※1日の食事の中で、量やバランスを考えましょう。

1品料理は避けて多くの材料の使ったものを選びましょう。

ご飯は自分の分量に合わせて残しましょう。



### 1月のひまわり教室

平成24年1月21日（土）

「運動療法」と「食事療法」

1時受付、 2時開始

★ 詳細につきましては  
後日外来にてお渡し  
します。

### ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より

対象者：糖尿病治療中の方  
やそのご家族、糖尿病に関  
心のある方など・・・ど  
なたでも参加できます。

場所：5階 講義室

皆様のご参加をおまちして  
おります！！

\*詳細は 受付 沖田まで



### 編集後記



新年あけましておめでと  
うございます。  
 昨年は東日本大震災な  
 ど我が国にとっても大変  
 な1年でした。  
 本年は平和で希望に満  
 ちた1年でありますよう  
 に祈念して新年のご挨拶  
 を申し上げます。  
 本年もひまわり教室をよ  
 ろしくお願いします。

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を入力するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記



図や写真の説明を記入します。

事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手段です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を入力するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手段です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を入力するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手段です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

江南病院 ひまわり委員会

ビジネス1の住所  
住所2行目

電話 00 (5555) 5555  
FAX 00 (5555) 5555  
Email: someone@example.com

ホームページもご覧  
ください。  
example.microsoft.com

キャッチ コピーを入力します

ここにはこれまでの記事とは分けたい内容を記入します。大事なお知らせや、読者の記念日へのメッセージ、恒例になっている記事などを記入します。

記事に関して必要であれば問い合わせ先を記入しておくのもよいでしょう。

## 裏面記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さに入ります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。