



ひまわり新聞

H24.1月のひまわり教室

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いたします。