



ひまわり新聞

発行日 H29.1

3月のひまわり教室

3月のひまわり教室は3月18日を予定しております。3月は特別講演です。皆様のご参加お待ちしております。



(内容) 秋の食事会と食事療法について

11月のひまわり教室



秋の食事会と食事療法について 栄養科 瀬上 衣都子

11月のひまわり教室は秋の食事会と食事療法として旬の食材を使用したお弁当とデザート（白玉団子）（736 Kcal、塩分量2.7g）を実際にスタッフと皆さんと一緒に食べながら、ゆっくりよく噛む事を意識して、食べていただきました。

血糖値の上がりにくい食べ方として①おかずから先に食べる。食べる順番として副菜（野菜、きのこ、海藻）→主菜（肉、魚、大豆製品）→主食（御飯、パン、麺類）の順番で食べることで血糖値の上がり方に差がでてきます。

②20回以上よく噛んで、食事は20分程度を目安に。ゆっくり噛むことで、消化を助け、早食いを防ぐことで、食べ過ぎを防止します。

③主食のみの食事は避ける。おにぎりやかけうどんなど主食のみの食事はエネルギーは低いですが、消化吸収が早いいため食後の高血糖を招くもとです。主菜（肉、魚）、副菜（野菜類）をバランスよく組み合わせましょう。

また、日頃から薄味にころろがけるようにしましょう。

<薄味のポイント>

- ①だしの旨味を生かす。
- ②旬の野菜の甘み、旨味を利用する。
- ③酢を上手に使う。
- ④香味のあるゴマ、スパイスなどを効果的に使用する。



みなさんもぜひおためください。



講義の間にはお茶と飴（マービー使用）でちょっと一息

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

編集後記



新年あけましておめでとうございます。

昨年たくさんの方にひまわり教室へ来て頂きました。今年も皆様の健康のお役に立てる情報が提供できればと思っております。本年もひまわり教室をよろしくお願ひします。