

体験型けんこうセミナー

令和5年9月17日（日）に、防長苑で「第1回体験型けんこうセミナー ～糖尿病をきちんと知って予防しよう～」を開催しました。

糖尿病や脂肪肝の危険性、また、糖尿病対策を意識したバランスの良い食事についての講演をセットにしたセミナーとして実施し、計35名が参加されました。



「糖尿病は重症化させない！」

山陽小野田市民病院 医師 矢賀 健 氏

最初に、日本における糖尿病患者の推移、糖尿病こういった症状かについて学びました。

そしてアルコール摂取や運動実施の状況などの糖尿病との関連性について、知っているように思っていたことについても具体的なデータを基に説明してくださり、認識を新たにすることができました。

その他、糖尿病がもたらす合併症、そして予防方法など総合的に学習することができました。



「バランスの良い食事で糖尿病対策」

山陽小野田市民病院 管理栄養士 河村 典子 氏

食生活の改善による糖尿病予防という観点で講演いただきました。

河村氏が献立された、糖尿病対策となるバランスの良い食事（ランチ）を食べながらのリラックスした講演となりました。

食事はバランスよくとり、単に量を減らすのではなく正しい知識を持ってきちんと選ぶことが大事だということを学ぶことができました。



ランチメニュー



カロリーも考えられ、バランスも良い、そして、お腹も満たされたメニュー。

メニューについて、解説される河村氏。



体験コーナー

腹部エコーで脂肪肝肝をチェック！



スマートパルスで血管の状態をチェック！

食の学習コーナー



豚骨ラーメン一杯で、1日の必要目安の、およそ75%の塩分を賄えるようです…。

野菜摂取の目安、1日350g！
小鉢に5皿分の野菜料理が必要。



コーラ500mlに、スティックシュガー9本分の砂糖が…。

参加者の声

- ・ 日頃、あまり考えずに食事を作っていたが、350gの量を基本として今後作っていきたいと思いました。
- ・ 人間ドックの数値が悪くなっている中で、食事と運動について考える良いきっかけとなりました。今後の日常生活に役立てていきたいです。
- ・ 実習としてランチを取り入れたとても良い企画でした。
- ・ 先生のお話も、分かりやすい資料をつけていただき、とても勉強になりました。
- ・ 高血糖における注意事項や発症予防について改めて先生や栄養士さんにお話を聞くことができてよかった。今後に生かしていきたいです。