



糖尿病協会分会 「済生会なでしこ」運動の会と 肝臓病料理教室を開催しました

栄養科副主任・管理栄養士 小野 真由子

11月18日(土)に「運動の会」を国体町の病院管理棟4階の会議室で行いました。昼食は「宅配食を体験してみよう」ということで、ヘルシーネットワークのヘルシー食堂の冷凍弁当(エネルギー約240kcal)と十五穀米、低糖質レアチーズケーキを用意しました。1食約600kcalで、お弁当の塩分は2g以下でしたが、しっかりと味がついており、美味しいと好評でした。

食後の運動は、済生会フィットネス&カルチャークラブの宮本健康運動指導士の指導で、音楽に合わせて全身運動や椅子に座っての運動を約1時間行いました。リズムに合わせて普段使わない筋肉を使い、軽く汗をかきながら気持ちの良い運動ができました。

足踏みやテレビ体操などでも血糖値を下げる効果があるため、日頃から生活に運動を取り入れ、療養を継続していきましょう。



運動の会

12月16日(土)に岡山大学病院・津山中央病院と合同で肝臓病料理教室を開催しました。「ヘルシーで美味しいおもてなし料理」をテーマに、お正月料理を岡山済生会看護専門学校の調理室で作りました。

お正月といえばお雑煮ですが、お餅は100gあたり235kcalと高カロリーのため、「おから餅」で代用しました。おから餅(2人分)は、生おから60g、片栗粉30g、牛乳60ccをよく混ぜ4等分にして丸め、フライパンで中火にして焼きます。お餅をおから餅に変えることで4割もエネルギーカットができる上、食物繊維を摂取することができます。ついたくさんお餅を食べてしまう方は、半分をおから餅に置き換えてはいかがでしょうか。

普段見られない医師のエプロン姿は、患者さんにも好評でした。食事の時間には看護学生によるピアノの連弾もあり優雅な時間を過ごしました。平成30年も12月に料理教室を予定しています。皆様のご参加お待ちしております。



肝臓病料理教室

