

# 健

# 康

# 新

# 聞

2014年1月号  
新聞係発行

## 特集 和食がユネスコ無形文化遺産として登録されました！

明けましておめでとうございます。おせち料理やお雑煮などの日本の食文化が無形文化遺産（人類普遍の価値）としてユネスコに登録されました。今や日本の伝統的な食事のスタイルである1汁3菜が、絶滅危惧になっているようで、廃れて行くことがないようにとの思いから登録を進めていたようです。糖尿病治療の食事でも1汁3菜が基本です。これからも先祖が残してくれた豊かな伝統文化を守って行きましょう。我々も沖縄の伝統的な食文化を守りながら、糖尿病の治療を続けて行きたいものです。

皆様も新しい年を迎えて、心機一転して治療に臨んで頂きたいと思います。

12月の健康教室参加者は新規で3人でした。感想とアドバイスを下に報告します。

健康教室と栄養相談の受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。本年もよろしくお願ひします。

### 12月19日（古川先生による健康教室とビデオを見ての感想とアドバイス）

- ・40代男性：食事と運動に気をつけなければならないと思った。炭水化物、蛋白質、脂質のバランスを円グラフで見せてもらって勉強になった。今まで、ラーメン・ライスとか沖縄そば・ジュースとかだった。今はバランスの良い食事になっている。  
→ 食事のバランスを考えることは概ね出来ています。
- ・40代男性：合併症になりたくないと思った。  
→ お昼を摂らずに間食で済ませるとの事なので、カロリーを考えて昼食を摂るように。
- ・20代男性：糖尿病は治らないので、ちゃんとやらなければいけないと思った。  
糖質と炭水化物を極力減らしていたが、カロリーを減らす方が大事なんですね？  
→ 適正カロリーで、バランスの良い食事を摂るようにしましょう！

### 時間割表

1月23日（木） 栄養指導のみ

1月25日（木） 健康教室  
2時間目給食あり

### 栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

### <編集後記>

お正月はつい食べ過ぎになります。HbA1cの結果が気になる月ですが、皆さんはいかがでしょうか？