

特集 参加者からの感想と栄養士のアドバイス

今年初めての個人栄養指導が行われました。またキンザー前健康教室も行われましたので、その時の参加者の皆様からの感想を記載しました。

受講希望者は受付もしくは院長に申し出て下さい。

1月17日（上間先生による個人栄養指導）

- ・60代男性：アルコールを摂る量が多く、特に運動後のビールが辞められないとのこと。
→ 運動中に水分を多めに補給すれば、アルコール摂取量は減るのではないのでしょうか、というアドバイス。
- ・50代女性：仕事の後、仲間とミスドで休憩するのが楽しみとのこと。
→ お昼のお弁当の量をもう少し増やして、間食は飲み物だけにしてみてもどうですか、とのアドバイス。

1月31日（石川先生による個人指導と健康教室）

- ・70代男性と60代女性：玉ねぎが糖尿病に良いと言う情報がある。どうですか？
→ 玉ねぎが良いか分からないが、炭水化物を摂りすぎる可能性もある。またドレッシングにすると砂糖や油が入るので、玉ねぎはスープに入れるなど内容を工夫する必要があるのではないのでしょうか、というアドバイス。
- ・55歳男性と53歳女性：DVDを見て一生懸命やる人とやらない人の差が出るのが分かって良かった。バランスの良い食事のことも勉強になった。症状が無いのが怖い、実感がないのが怖い。お昼に食べた弁当の量はいつもよりやや少なめなので、これを参考にしていきたい。

時間割表

2月23日（土） 栄養指導のみ

2月28日（木） 健康教室
2時間目給食あり

栄養指導担当講師

岡田芽衣子先生

古川高子先生

<編集後記>

本土より一足早い桜が咲いています。まだまだ寒いですが春はもうすぐそこに来ているようですよ！