

南風通信<2月号>



発行元
南昌江内科クリニック
院長 南昌江
副院長 二村育実
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

《調理実習》

平成28年1月18日(月)・19日(火)に第131回調理実習を開催し、2日間で7名の方に参加していただきました。

<メニュー>

蒸し魚の香味おろしあん、白菜の中華炒め、ミネストローネ風和風スープ、さつまいもとりんごのきんとん(おかず・デザートのみ 275kcal、塩分2.3g)

<参加者の感想>

蒸し魚の香味おろしあんはボリュームはあったが、魚の臭みが気になった(1日目の方)。おろしあんが美味しかった(2日目の方)。白菜の中華炒めは塩分は少ないが、香味野菜、筍、椎茸などの旨味のある食材を使う事で、しっかり味があり美味しかった。減塩のヒントになった。汁物は味は薄いですが、野菜の旨味が味わえて美味しかった。きんとんは食後のデザートとして甘みが丁度良かった。等の感想をいただきました。

今回初めて調理実習を担当させていただきました。1日目は緊張もあり、蒸し魚のおろしあんかけの出来がまいち良くなかったのですが、患者様からご意見をいただき2日目は魚の臭みを取る工程を追加したところ、皆さん美味しく食べていただくことができました。(栄養士:垣田)



《第8回糖尿病教室》

1月23日(土)第8回糖尿病教室を行いました。雪の降る中、患者さんとその家族合わせて11名の方に参加していただきました。

今回は「THE糖尿病教室“初心忘れるべからずの巻～覚えていますか?糖尿病の基本～”というテーマで糖尿病の基本的なことについて再確認できる内容となっていました。

糖尿病のコントロールの評価は血糖値とHbA1cで行います。HbA1cの目標値は7.0%未満で、HbA1cを下げることで合併症予防につながります。糖尿病の三大合併症には、神経(糖尿病性神経障害)・目(糖尿病性網膜症)・腎臓(糖尿病性腎症)の障害があります。それぞれの最初の文字をとって「しめじ」と覚えて下さい。血糖値については、空腹時血糖値は110~130mg/dl未満、食後2時間の血糖値は140~180mg/dl未満を目指しましょう。血糖値のコントロールをする為に、運動も効果的です。運動する際は、原則的には食後1~2時間で、1回20~30分を週3~5回のペースで継続することがポイントとなります。日常生活の中で「いつでも」「どこでも」「無理なく続けられる」運動をみつけましょう。糖尿病の治療は基本的に食事療法、運動療法、薬物療法の3つを組み合わせで行われます。どれも重要ですが、治療の柱は食事療法です。「①適正なエネルギー量の食事②バランスの良い食事③規則正しい食習慣を身につける④ゆっくりよくかんで食べる」これら4つが食事療法のコツとなります。今後の合併症予防の為に、適度な運動とバランスのとれた食事をし、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。(文責:吉村)



《クリニックのお花を紹介します》



《1型糖尿病フリートークの会 食事会開催のご案内》

日時: 3月26日(土)

15時30分~17時

場所: 南昌江内科クリニック

対象者: 18歳以上の1型糖尿病患者と
その家族

参加費: 無料

定員: 30名(予定)

*申し込みは南昌江内科クリニックへ
会終了後の食事会に参加希望の方は
申し込みの際にお伝えください

《調理実習のご案内》

日時: 平成28年2月15(月)・16(火)

場所: 南昌江内科クリニック2F

時間: 10時~13時

料金: 2500円+集団栄養指導料

献立: 「海老かつ」

※要予約(スタッフにお声かけください)

《お散歩会 今後の予定》

☆2月12日(水) 室内運動

集合: 10:30 クリニック2F

☆3月9日(水)

行先: 福岡市美術館~タニタ食堂で
ランチ

集合: 10:00 福岡市美術館

※参加には申し込みが必要です!