

## 第 3 回生活習慣病教室・ランチョンセミナーを開催しました

平成 26 年 7 月 19 日、当クリニックにおいて第 3 回生活習慣病教室・ランチョンセミナーを開催いたしました。猛暑の中、多数ご参加いただき誠にありがとうございました。

ランチョンセミナーは、管理栄養士さんによる「食事のポイントを押さえ、良好な血糖コントロールに繋がよう！」と題しまして、糖尿病患者さんあるいは一般の方々を含めた皆さんにお弁当を配布し、説明を聞いていただきながら摂取していただきました。エネルギー 650kcal のお弁当を独自で発注し配布し、食の三ヶ条として「野菜から食べ始める」「一口 30 回噛む」「食事時間は 20 分かける」を実践していただきながら、それぞれの栄養素の取り方や、バランスの良い食事についての説明を行いました。やはり、食べるスピードが速い方が多く、時間をかけてよく咀嚼して摂取する習慣が大切であることを実感されておられました。

楽しい食事の後は、医師・看護師等によるミニコンサートにて、ゆっくりとした曲やアップテンポな曲を満喫されました。今回は、新たに数名の演奏者に加わっていただき、迫力のある演奏を行い喜んでいただけたかと思います。特に最近話題の「アナと雪の女王」のテーマ曲として有名な「LET IT GO」を演奏し、大きな反響をいただきました。

今後も不定期ではありますが、生活習慣病教室をささやかながら開催して参りたいと思います。

