

健

康

新

聞

2013年8月号
新聞係発行

特集 夏は「もずく」を！

野菜を最初に食べることで、食後の血糖をゆるやかに下げることが出来ます。しかし、野菜サラダなどを作るのが面倒くさいと言う方に、当クリニック通院中の患者さんからの耳寄りな情報があります。その方はHbA1c8%台で推移していましたが、7%に低下しました。秘密はなんと、「スヌイ（もずく）」にありました！スーパーでトレイに入って売られている、生もずく（塩抜きされており、だいたい200円程度）と、味付けされたもずく（袋にたれごと入っている）を混ぜて、タッパーに入れて冷蔵庫に保存し、毎食前、もしくは夕食前にたっぷり、大もりで食べるのだそうです。酢の物や付け合わせとしてチョコッと食べるのではなく、たっぷり、メインディッシュ（？）のつもりで食べること。そうすれば、「沖縄県産なのでもずくは新鮮だし、地元貢献できて、1週間分の作り置きもでき、簡単かつカロリーの低い食事でおなか一杯になり、お通じもよくなりとても上等よ〜」、だそうです。皆さんも参考にしてください。

7月の健康教室参加者と、栄養指導の状況を報告します。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。

7月18日（古川先生による健康教室と個人栄養指導）

- ・50代男性：DVDを見ると、心が重くなりました。6つの食品群について説明されました。
- ・50代女性：朝昼食せず、夕方にドカ食いするとのこと。
→ 炭水化物が多いので減らし、3回の食事を摂るように指導。

7月20日（岡田先生による個人栄養指導）

- ・30代男性：野菜の量が基本的に少ないので、摂るようにする。お酒を減らすことを心掛ける。

時間割表

8月15日（木） 栄養指導
健康教室
2時間目給食あり

8月17日（土） 栄養指導のみ

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>

当院にLCDEが4人誕生しました！詳しくはホームページとフェイスブックをご覧ください。