

満足度 100%！「OB会支援のための生活習慣病予防教室」 ニュース

・実施日：平成29年12月5日（火）・実施場所：保健センター「さんて郡山」 ・参加者：自主活動グループ A1c 1 1 （糖尿病予備群の方々） 13人

1 食事日誌・栄養バランスシートを活用した 集団・個別栄養指導 講師：野原管理栄養士・奈良女子大学生

食事日誌の結果

菓子 嗜好飲料から炭水化物をとりすぎています！
主食でしっかり炭水化物をとりましょう！
野菜をしっかり食べて食物繊維をとりましょう！

- ・主食（ご飯・パンなど）・副菜（野菜・きのこなど）→足りない人が多い
- ・菓子 嗜好飲料・主菜（肉・たまご・魚など）→食べすぎの人が多い
- ・乳製品→やや足りない人が多い
- ・果物→適切な量を食べている人が多い



<参加者からの声>

- ・食事日誌をつけて注意すべきことがよくわかりました。
- ・食事バランスガイドに沿って説明があり、とても有意義でした！
- ・今回は全体の状況もわかり対応してみようという気になった！

2 調理実習 講師：健康づくり推進員

メニュー：さばの香味焼き・ブロッコリーときのこの炒め物・けんちん汁

いつもカラダにいい！メニューを教えてください
健康づくり推進員さん

このボリュームで塩分 1.6g



<参加者からの声>

- ・“さば”の調理法が増えました！
- ・セロリが違和感なく食べられました！
- ・味付けの濃さがわかりました！

3 「医師からのメッセージ」 講師：市医師会長 松本光弘 医師

参加者全員が、現在取り組んでいること・気をつけていること・健康面で気になることなどを発表！松本先生から「なんでも聞いてください！」とやさしく言葉をかけていただき、質問は途絶えることはありませんでした。質問に対して丁寧に回答していただき、全員が「大満足」！参加者のやる気アップにもつながりました。

これからも私たちは正しい生活習慣を「継続」します！

仲間がいるから継続できる！

先生！教えてください



<松本先生より>

- ・サプリは全ての栄養素が含まれているわけではないので、自然のものをバランス良く食べましょう！
- ・カロリーは摂取した分消費しましょう！摂りすぎると血管の内壁にたまり動脈硬化になり重篤な病気を引き起こしますよ！

<参加者からの声>

- ・松本先生や“A1c 1 1”の皆さんの質疑応答は全て参考になり、明日からがんばります！
- ・先生との会話がすごく為になり勉強ができました。
- ・先生はとても誠実に答えてくださって、私もこれより頑張ろうと思います。
- ・先生をはじめとしてみなさんが、とてもなごやかに“真剣”に話ができたことがよかったです。