

【ロゴの紹介】ノリタケの「N」と院長の趣味である鱒釣りの「鱒」を入れてあります。よく見ると背ビレと尾ビレの間にアブラビレというヒレがあるのがおわかりになりますか？これが鱒の特徴です。

【ご挨拶】

則武内科クリニックが開院して無事に1年が経ちました。これも皆さまのおかげと感謝しております。そこで、この5月から主に糖尿病に関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布することにいたしました。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと考えております。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。そのためにこれらの情報を是非お役立ていただければと思っております。

院長 則武 昌之

- ◆今の特集 「糖尿病宅配食と低カロリーお総菜食品」
- ◆前回の調理実習
- ◆今後の催し ・ 6月の糖尿病教室(6/28開催)
・ 調理実習のお知らせ(7/28開催)
- ◆前月の催しのご報告

今月の 特集

「糖尿病宅配食と低カロリーお総菜食品」

糖尿病の治療のなかで、最も苦労されたり、困っていらっしゃるのはいくつと「食事」のことだと思います。この問題が一番難しく、最も大切なこととされています。毎日、1日3回の食事のことだけを考えていくわけにもいきません。どのようなものを食べればいいのか、栄養士さんから聞いても忘れてしまったり、うまく実行することができない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで、糖尿病の方達のためにカロリーを制限した「糖尿病患者さん用」の宅配食やお総菜があります。食事療法が難しい方や食事の支度に時間がかかることができない方、たまには脂っこいものやこってりしたものを食べたいけれどカロリーの摂り過ぎが気になる方には朗報です。

具体的にどのような食事を取れば良いのかを、入院せずに家庭で簡単に覚えるために、糖尿病患者さん用の宅配食が複数あります。電子レンジで温めれば出来上がる「お弁当タイプ」や「総菜セット」、自分で調理ができる「食材宅配タイプ」など、様々なものから自分にあったタイプが選ぶことができます。これらは栄養士が、栄養のバランスと量を考えていますので、安心して食事ができます。結構、味も良いので、なかなか侮れません。その他、お総菜もレトルト・チルド・冷凍などのいろいろなタイプの食品が、糖尿病患者さん用に市販されています。

★4月26日(土)に低カロリー食品や糖尿病宅配食を各メーカーより取り寄せて、皆さんと試食致しました。関連資料を待合室に置いておきますので、御利用下さい。

前回の調理実習

5月31日(土)に第2回調理実習を開催しました。今回は「油をなるべく使わない食事」を全員で調理・試食をしました。油をなるべく使わないだけでなく、バランスの取れた食事の調理のコツなどを聞きながら楽しく行うことができました。



当クリニックでは糖尿病患者さんのための調理実習を定期的に行っております。食事指導を受けられることは大切ですが、具体的に食事の量や調理方法、食事療法のノウハウを実際に調理していただきながらお教えします。



今後の催し

◆ 6月の糖尿病教室

日時：6月28日(土) 午後1時15分～2時15分

講師：則武 昌之(当クリニック院長)

テーマ：糖尿病患者さんのための飲み物の注意点

会場：当院セミナー室 (参加は自由・無料)

◆ 7月の調理実習

日時：7月28日(火) 午前11時00分～12時00分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認
2. 油をなるべく使わないおかず作り
3. バランスのとれた食事とは？

これらの点を中心に、夏の素材を使って楽しくするための調理実習にしたいと思います。

****予約制となっております。詳細、ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ****

【前月の催しのご報告】6月1日(日)に水戸市偕楽園公園で行われました。台風が近づいていたために、どんよりとしたお天気でしたが、たくさんの方々にご参加頂き、ありがとうございました。

これから夏に向けて、暑い日が続きます。しかし、普段何気なく飲んでいる飲み物にも糖分やカロリーが多い物もたくさんあります。適切な水分の取り方を踏まえてのお話です。

当日はお使いのお茶碗を御持参下さい。毎食のご飯(米)の量をお教えします。