

第 38 回 糖尿病食を楽しむ会

日時：2018年12月12日(水) 10時15分～15時30分

会場：かわさき健康づくりセンター

<テーマ> 「糖尿病と腸内環境」

糖尿病がある方の便秘の原因は、合併症の神経障害よりも生活習慣との関わりが大きいことを学びました。「水分や野菜が不足していたかな?」「運動不足かな?」と、振り返ることで日頃の生活習慣を見直すきっかけになり便の様子を観察することが腸内環境の改善には大事なことなのだと思います。

<調理実習>

今回のテーマは、クリスマスのおもてなしにも向く「ちょっとした工夫で、ホームパーティー」です。「食前酒」に見立てた「飲む酢のカクテル」や、「おからとヨーグルトのパフェ」「キャロットリゾット」など、どれも工夫が凝らしており、彩りも華やかで、気分もワクワクしながらいただきました。「お花のミートローフ」は、作る過程で、どのようなものに仕上がるか想像できませんでしたが、蒸し上がった肉塊をカットすると中からかわいいお花が出てきて感激しました。ミニケーキの盛り合わせもレストランのデザートのようにセンス良く?自分たちで盛り付けました。「全部食べても600kcal!」。とても満足なひとときでした。



<運動体験>

午後からは、「便秘予防に いつでもどこでもできる体操」の時間でした。椅子に座って行う運動をメインに教えていただき「最初は、こんなのが運動?と、思ったけれど、案外やってみるときつく感じ、簡単な体の動きでも運動になるのね。」との感想が聞かれました。走ったり、歩いたりができないときでも、これなら時間が空いた時にできると思いました。「便秘予防には、お腹のマッサージも大切、手やお腹周りのツボ押し運動も体験しました。簡単なので是非続けてやって見ようと思います。」

<先生の講義>

「何度も言うけど、やっぱり動くことが大事!」と、具体的な例を挙げて言われる先生のお話により、みなさん納得されていました。診察室とは違った先生のご様子も新鮮でした。今日を境に5分10分、今までより少しでも歩数が増えるように頑張ってみようと思います。

最後に「じゃんけんゲーム」で、食事療法に役立つ食品のお土産をいただき、皆さん、今日1日たくさん笑って、ストレス解消(?)し閉会しました。とても楽しかったです。

次回は、6月開催予定です。