

糖尿病食を楽しむ会（第40回記念）

日時：2019年12月6日(金) 11時30分～15時30分

会場：かわさき健康づくりセンター

<テーマ> 「糖尿病と冷え」

<講話> ～寒い季節を乗り切る・冷え予防の食事～

今日の講話は、いつも体に冷えを感じている私にとっては、体を温める食材や冷やす食材があることを具体的に知ることができ参考になりました。「この食品が、冷えにいいからそればかり食べないで、色々な旬の食材を選んで、温かいメニューでバランスの良い食事が大切」と、聞き、今まで生野菜を食べればよいと思っていましたが、冬は、温野菜中心の食事をしたいと思いました。体を温める薬味も少し料理に加えたいと思います。また、糖尿病の神経障害が冷えの原因になることも考えられると聞き、更に血糖管理も大事だなと思いました。

<体を温める食事> ～見て味わうビュッフェを楽しもう～

今回は、第40回記念ということで、栄養士さんの手作り料理をいただきました。参加者の調理実習がないこともあり、殊の他、男性参加者が多い気が来ました。かく言う私も作るより食べる方が好きなので、とても楽しみに参加した一人です。デザートを含め11品もいただきましたが、合計517kcalで塩分2.2gと聞き、物足りなさどころか満足感で一杯でした。食物繊維も8.2gと多く、一品一品色や形を楽しみながらゆっくりいただいたのが良かったのか、帰宅してからもなかなかお腹がすきませんでした。スープの中には、たくさんの野菜や生姜、サラダの中には花椒や唐辛子、メインの魚にも黒ゴマソースがかかっているなど体を温める工夫をされていました。レシピをいただいたので是非、お正月のお料理に加えたいと思います。また、「少しずつゆっくり食べる」ことも心掛けようと思いました。



<運動体験>

「動的ストレッチで全身の運動性を高め、筋温を上げよう」と、言うテーマでした。

じっくりストレッチをし、心地よい痛みと伸びている感覚を味わうことが大切だと教わり意識してやってみました。この日は、暖かく良い天気でしたが、手足だけはとても冷えていましたが、運動後にポカポカ手足が温まるのを感じることができすっきりした気分になりました。自宅でもすぐできるのでやります。

<松葉先生の講義>

とても聞きやすいお話で、とてもためになるお話でした。

運動、特に歩くことの大切さを再確認しました。

雨の日や寒い日には、エアロバイクなどで運動出来ればよいと思った。

次回は、6月5日(金)開催予定です。

