

# 第43回糖尿病食を楽しむ会報告！

2023年7月28日（金）

川崎健康づくりセンターで開催しました！

《テーマ》夏の暑さからからだを守る！～今こそ血糖値を見直そう～

## 参加者の声

《手洗いのコツ》実際に手洗した後、手洗いチェッカーで、洗い残しの確認をしました。結果は、一生懸命洗ったのにまだまだ洗い残しがあったのには驚きでした。明日からの手洗い見直します。

《食事》コンビニの冷やし中華をどの様にバランスよく食べるか体験しました。麺類1品だけでなく野菜に限らずたんぱく質の多い食品を付けることでバランスよくなる点参考になりました。

麺料理のアレンジレシピをいただきました。早速、うちで作ってみようと思います。

毎回、貴重なヒントを頂けるので参考になります！

《運動》体操楽しかったです！久しぶりに「ラジオ体操第2」までやり、頭の回転と身体の動きが遅くなっていたのに気づきました。

《講話》ドクターからの、減塩とカリウムのワンポイントレクチャーが、良かった

## 体験学習：

「川崎市食品衛生協会手洗いマイスターに手洗いのコツを学ぶ」



## 食事学習：

「夏場の食事の注意点」



## 食事体験：

「コンビニ冷やし中華と組み合わせ」

## 血糖測定：

食前・食後・運動後



## 講話：

「ドクターからの最近の話題」



## 運動：

「暑さに強いカラダづくり」  
～暑さに慣れること・汗をかこう～



麺料理アレンジ  
レシピの配布しました

**\*次回「第44回 糖尿病食を楽しむ会」は  
2023年11月28日(火)開催予定です。**