

さくらまち糖友会ニュース

2016

3月26日に春の講習会が行われました。

3月26日（土）に春の講習会が行われました。今回のお話は、眼科の大井先生から『糖尿病と眼について』、管理栄養士の張ヶ谷さんから『食物繊維のお話』について、さらに、DVDのクイズと、簡単な運動の紹介など、内容盛り沢山の講習会となりました。



大井先生の眼のお話は、糖尿病が目に及ぼす影響、視力障害、視力低下に至る原因となること、糖尿病性網膜症は有名ですが、他の合併症である白内障や虹彩炎などについても詳しく話していただきました。目にとっても、やはり血糖コントロールが重要だということが改めて分かりました。



張ヶ谷さんの食物繊維のお話は、食物繊維の歴史や働きを紹介、中でも、血糖上昇を緩やかにする働きについて、その仕組みや、どのような食べ物でその効果が得られるのかということをお話していただきました。



また、理学療法士の坂戸さんからは、座って出来る運動の紹介を、実践を交えながら話していただき、充実した内容でした。

今回、21名の方が参加されましたが、次回も沢山の皆様の参加をお待ちしております。

(栄養科 張ヶ谷)

塩分と脂肪の多い食事は

食べ過ぎを招く？

塩分の多い食事は、食欲を増やし、食べる量が増えてしまうと言われています。これに、さらに脂肪分が加わると、食欲増進効果はさらに増え、食べ過ぎによる肥満へとつながるのです。

人の体には、一定量食べると満足感を得て、食べることをやめられるようになる仕組みが備わっています。その仕組みが、塩分と脂肪分の摂り過ぎによって乱れ、「もっと食べないと満足できない」状態になってしまいます。

塩分や脂肪分の少ない食事は、慣れないと味気なく感じる人も多く、普段から薄味に慣れて、味覚を敏感にしておくことが、食べ過ぎを抑えるひとつの方法なのです。



今後の行事予定



- 6月11日（土） お食事会（食事療法勉強会）
みんなで食事をしながら、食事療法を勉強しましょう。今回のテーマは油（オイル）です。
- 9月（未定） 秋の講習会（市民講座）
内容が決まり次第、お知らせします。
- 10月（未定） 西糖連合同の歩く会
秋の公園をみんなで歩きながら、運動療法を行ないましょう。
- 10月（未定） 体力測定
今の自分の体力を測定してみませんか？
階段昇降や3分間歩行など、実際に体を動かして測定します。
結果はグラフにして、後日お渡しします。
- 3月（未定） 春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。