

さくらまち糖友会ニュース

2017

10月27日に体力測定&転倒予防講習会が行われました。

10月27日（金）に体力測定&転倒予防講習会が行われました。この測定&講習会は『今の自分を知る』ことが目的で、体力や筋力、記憶力や手先をうまく動かせるかなどをそれぞれ測定して、総合的に今の自分を知ることができます。今回もたくさんの方が、この測定&講習会に参加してくれました。

測定前に緊張していたり、それぞれの結果に一喜一憂したりと、皆さんいろいろな表情を見せていましたが、一様に楽しんで参加していたように思えます。

毎年参加している方は、毎年の結果（結果はグラフにして、後日お渡ししています。）と比較することで、今の自分を正しく知ることができますし、初めて参加する方は、自分がどのくらいのレベルなのかを知ることで、今後の目安にできると思います。

自身の体力や記憶力などを測定する機会はなかなかないと思いますので、今回参加されなかった方も、来年はぜひ参加してみてください。皆さんの参加を心よりお待ちしております。

（栄養科 張ヶ谷）



多くの方が野菜不足!?野菜を食べて、

血糖コントロールを改善しよう!!

8/31の「野菜の日」に合わせて、カゴメが野菜の摂取量調査を実施したところ、目標である1日350g以上の野菜を摂取している人は、全体の5%程度との調査結果でした。

野菜摂取量が不足している人の多くは、朝食や昼食での摂取量が少なく、夕食で補おうとする傾向にあったようです。特に忙しい世代ほど、食事にかかる時間や手間は少なくなるので、その傾向が強くなっています。

例えば、朝食では、スープや汁物に多めに野菜を入れて摂ったり、昼食で外食が多い場合は、出来るだけ野菜の多い定食メニューを選ぶなど、野菜の摂りにくい朝食・昼食にも野菜の摂取を心掛けて、血糖コントロールを改善しましょう。



今後の行事予定



○2018年3月（未定） 春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。

まもなく、さくらまち糖友会

会員更新の時期になります。

さかえの1月号に、来年度年会費の払込用紙が同封されます。来年度もさくらまち糖友会会員の継続を希望される方は、払込用紙に必要事項を記入の上、年会費3500円とともに、更新の手続きをお願いします。

手続き方法につきましては、同封の「更新手続きのお知らせ」に記載してありますので、そちらをご確認ください。

