

# さくらまち糖友会ニュース



## 6月11日に食事療法勉強会が行われました。

2016



6月11日（土）に食事療法勉強会が行われました。今回は『油』をテーマに、話題の油をメニューに取り入れて、食事をしながら油について勉強しました。



料理は、前回同様、武蔵小金井駅近くにある BareGREEN さんをお願いして、ケータリングしていただきました。メニューは、地元の野菜を多く使用していて、アマニ油、えごま油をうまく利用した、食材を活かした内容になっていました。サラダは、参加された皆さんに、アマニ油とポン酢を混ぜて、ドレッシングづくりを体験していただき、そのドレッシングを使用しました。また、主食のパンは、小麦ふすまを使用したブランパン、スコーンは大豆粉、小麦ふすまを使用したローカーボスコーンで、どちらも血糖値に優しいものが提供されました。食事があると、会話も弾むようで、参加された皆さん、食事に会話に楽しんでいる様子でした。



食事の後には、管理栄養士の財津さんから、『油』についてレクチャーしていただきました。同じ油でも、組成により働きが異なる点や、良い効果がある油でも使い方次第では酸化が進んで悪くなってしまいう点、また、どのような油でも、油は 1g=9kcal のエネルギーがあることは変わらないという点など、丁寧に解説していただきました。次回もより多くの方のご参加、心よりお待ちしております。



- ・鶏肉のベジロール～ローストアマニ粉を使ったカレー風味ふりかけ
- ・彩り野菜の自家製えごまオレンジソースマリネ
- ・葉野菜の洋風お浸し
- ・チキンオニオンスープ
- ・サラダ（アマニぽん酢ドレッシング）
- ・ブランパン
- ・ローカーボココナッツスコーン

（栄養科 張ヶ谷）

## 食事と運動で、筋肉と骨を鍛えましょう！

加齢とともに筋肉量が減少し、機能が低下した状態をサルコペニアと言います。筋肉量の減少は脂肪の蓄積を招き、インスリン抵抗性を高めるといふ悪循環が発生します。ウォーキングを中心とした有酸素運動や、スクワットなどのレジスタンス運動で、筋肉量を増やしましょう。また、運動は骨を丈夫にする効果もあります。運動とともに大切なのが食事。栄養バランスよく食べることは基本ですが、筋肉を作るためには良質なたんぱく質を摂るよう心掛けましょう。丈夫な骨に必要なビタミンDは魚などから、カルシウムは乳製品や青菜などから、それぞれ摂取しましょう。食事と運動で、骨も筋肉も鍛えましょう！

※運動は無理をせず、必ず主治医と

相談してから行いましょう。



## 今後の行事予定



- 9月10日（土） 秋の講習会（市民講座）  
整形外科の田野倉先生に、膝についてお話していただきます。
- 10月30日（日） 西糖連合同の歩く会  
秋の公園をみんなで歩きながら、運動療法を行きましょう。
- 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。