



糖尿病ワンポイントアドバイス No.8

～宴会での食事の工夫～

3～4月は、別れと新たな出会いの季節であり、送別会や歓迎会が活発になります。涙あり笑いありの談話とともに、会での食事（以下、会食）も楽しみのひとつかと思えます。会食の料理形式はコースまたはバイキングが多く、準備された料理を残さずきれいに食べることは、食事マナーとしては大事なことです。しかし、糖尿病や肥満症などで食事療法をされている方は、料理内容や量が心配ですよね。一般的に会食は「料理のカロリーが高め、味付けが濃いめ、ご飯や麺料理が多め、野菜類が少なめ」の印象があります。そこで、以下の点を参考にさせていただくと幸いです。

1) **野菜・きのこ・海藻類から食べる・・・**野菜などに多く含まれる食物繊維を先に摂ることで、糖質・脂質の消化吸收を遅らせ、食後の血糖上昇を抑えることができます。バイキングの場合は積極的に摂りましょう。

2) **ソースやドレッシングの量は控える・・・**全体的にどの料理も濃いめに味付けされているため、自身でかける調味料は、普段使用量の半分以下をおすすめします。

3) **ご飯や麺類は普段の量にする・・・**炭水化物の増加は血糖値を急激に上昇させます。普段の量より多ければ、残す勇気を持ちましょう。

4) **飲み物はお茶や水にする・・・**アルコール・ジュースは血糖コントロールを乱しやすいので控えましょう。

5) **ゆっくりよく噛んで食べる・・・**食べ過ぎを防ぎやすく、胃腸の負担を軽減します。

その他では、ウォーキングや筋トレなどの運動を行う、しばらくは油っぽい料理を控える、野菜類を積極的に摂るなど、会食でオーバーしたカロリーを消費して、血糖や体重のコントロールが良好に保てるようにしましょう。（栄養管理室 三山 朋子）

2
病棟

子どもたちの生活のひとコマ

早いもので新しい年を迎えてから3か月が経とうとしています。春の暖かさまであともう少しといったところでしょうか。花粉がつらい時期ではありますが、暖かい春も待ち遠しいですね。



さて2病棟では、先月スマイルフラワー展～冬の制

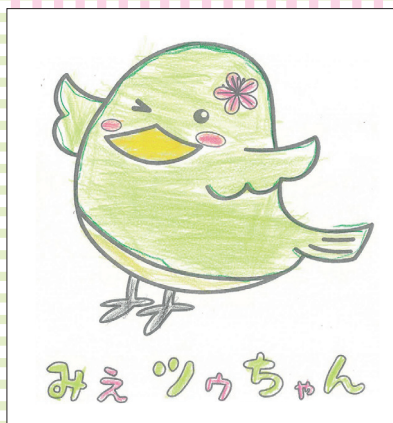
作会～を行いました。ちょうど2月が節分の時期ということもあり、子どもたちと鬼のカードスタンドを作りました。子どもたちはスタッフの説明を一生懸命聞きながら、鬼の制作に取り組んでいました。手作りの鬼は、こわい顔の鬼もいればかわいらしい鬼もあります。最後には、自分の中の追い出したい鬼、寄ってきてほしい福を考えて書き、カードスタンドに飾りつけました。

それぞれが作り上げた作品は、売店近くの窓のそばに飾ってありましたが、ご覧いただけただでしょうか。2病棟では季節に合わせた制作会・作品展示を行っています。売店の向こうまで少し足を延ばしていただいて、ぜひご覧くださいね。（児童指導員 平田 真理子）

今月の みえッちゃん

とってもかわいい
「みえッちゃん」の
ぬり絵を
ありがとうございました。

みなさまも、どしどし応募してくださいね。



《しゅう さん》



《いおり さん》