

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第8号
平成18年
11月

平成十八年十一月九日

『全国糖尿病週間』に合わせて講習会を開催しました。テーマは「バイキングによる食事療法の実践・みんなで楽しく食べましょう!」と題して、とちぎプラザの調理室を会場に、約五十名の方に参加頂きました。今回の講習会の様子を写真をまじえてご紹介します。



食事療法の実践

今回の講習会では、できるだけ普段ご家庭で食卓に上がる食材を想定して、

メニューを考えました。クリニックの管理栄養士二名と、食事を依頼した仕出業者の方で相談し、主菜五品

(厚焼き玉子、豚ヒレカツ、赤魚塩焼き、鶏肉トマト煮、海鮮チリ)、副菜四品(野菜サラダ、コンニャクの土

佐煮、ナスとピーマンの味噌煮、いんげんのゴマ和え)を揃えました。



1、食事を自分で盛り付ける

講習会開始と同時に、実際にお盆を持ってご自分でメニューを選び、取り分け

ていただきました。

先に紹介したメニューとご飯を、普段ご自宅で使うのとは異なる紙皿に戸惑いながらも、自由にご自分の食べたい量を盛り付けていただきました。

2、盛り付けた食事を計る

食事を取り終えたら、まず参加者のみなさんに、ご自分の盛り付けた食事が合計で何キロカロリーになったかを予想していただきました。



その後 一品ずつ計量です。ちなみに厚焼き玉子は一切れ約35グラム、85キロカロリーです。

3、いただきます!



計量を終えて、いよいよ試食です。隣の席に着いた方とおしゃべりをしながら、普段よりもゆっくりとお食事をされた方が多い様子でした。実は、この“ゆっくり時間をかけて食べる”ことが、大変重要な食事療法のポイントです。ゆっくりと食事をすることで、食事の消化吸収が穏やかになり、食後血糖のはねあがりをゆるやかにしてくれれます。また脳が満腹ですよ、と信号を送るのには、時間がかかります。ゆっくり食することで満腹感を得られるので、食べ過ぎも防いでくれます。

この日は食事にお茶を添えました。お茶にも食後の血糖のはね上がりを抑える効果があります。塩分を控える意味でも、一日三杯のお味噌汁のうち、二杯はお茶にしてみてもいいかがでしょうか。

4、講習

目標摂取カロリーは？

試食終了後、実際に食べた食事のカロリーを参加者の皆さんにお伝えしました。自分の予想したカロリーに近かった方、少なめだった方、随分とカロリーオーバーしてしまった方など、各々の結果に会場のあちらこちらで歓声とため息があがりました。



あなたの理想の摂取カロリーを計算してみましょう！

- ① 身長[m]×身長[m]×22＝理想体重[kg]
→身長は cm を m になおします (例 154cm→1.54m)
- ② A. 理想体重より現体重が多い
理想体重[kg]×25＝1日の目標摂取カロリー[kcal]
- B. 理想体重より現体重が少ない
理想体重[kg]×30＝1日の目標摂取カロリー[kcal]

※ 現体重が理想体重と同じくらいであれば、□を27で計算してみてください
※ この式で得られる結果はおおよその目安で個人差があります

今回講習会で使った、簡単な摂取カロリーの計算式をご紹介します。体格や、生活強度で異なりますが、おおよその目安になりますので、ぜひご参考ください。

今回初めての試みで、改善すべき点がありました。みなさんには楽しく参加していただけいたようです。次回をお楽しみに！！

管理栄養士
石村・山下

●院長より●

私も皆様の中に混ざって食べさせていただけました。食事は一緒に食べた方が、うんと美味しいものです。夕食だとビールがないと寂しくなるので昼食で企画しましたが、楽しくお話ししながら食事ができ、丁度よ

かったのではと感じました。しかし皆様食べるのが早くなりしました。バイキング形式で嬉しくて、ついつい取ってしまう、という方が多かったです。なるべく一品の量を少なく、野菜を多めに取るように、心掛けましょう。

編集後記

日々寒さが厳しくなる時期です、体調を崩さぬよう、バランスの取れた食事に気をつけ、元気に冬を迎えたいものです。

講習会に関するご意見、ご質問はお気軽に院長、スタッフまでお寄せ下さい。

第十七回糖尿病講習会は平成十九年二月開催予定です
奮ってご参加ください

