

健康教室を開催致しました

平成21年度も生活習慣予防と改善のために健康教室を開催致しました。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、検査技師、栄養士がチームを作り皆様の知りたい知識や情報をお伝え致します。来年度もぜひご参加下さい。

① 500kcal の料理教室

月に1回、生活習慣を改善するための料理教室を開催しています。食事療法の基本にそって、減塩のポイント、油の使い方、簡単な野菜料理などすぐに実践できることを大切にしています。また、日常の調理が、負担にならないように電子レンジを使った手軽な方法をアドバイスさせていただきます。是非、ご参加下さい。



6月 12日(金)
フライパンで作るパエリア



7月 10日(金)
油で揚げない油淋鶏



12月 11日(金)
簡単おせち料理

② 500kcal のコース料理

コース料理は、高カロリーで、とても食べられないという方もご安心下さい。当院では、美味しく満足して頂くために栄養科のシェフが腕をふるって年に2回「500kcal のコース料理」を作ります。野菜の美味しさを生かした料理や新しい食材、自宅で作るデザートを紹介など盛りだくさんです。身体も心もホッとするお料理を味わって下さい。ご参加をお待ちしています。

◎ 春のコース料理：4月25日（土）開催

和食のダシをテーマに、薄味でも美味しく召し上がって頂けるように工夫して、提供させて頂きました。



前菜：4種盛り合わせ



食事：二色そば



水菓子：果実の淡口ゼリー

◎ 秋のコース料理：9月26日（土）開催

普段、不足しがちな食物繊維をテーマに、秋の味覚であるキノコや果物をたくさん使い、皆さまに旬の味を楽しんで頂きました。



秋野菜と金目鯛のソテー



紫芋とカラスミのフォー



洋風ぜんざい

③ 糖尿病教室

糖尿病教室は春と秋の年2回、開催しております。
医師、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、管理栄養士から
糖尿病治療に関する知識や情報をお伝えしております。また日頃、
疑問に思っていることを質問したり、お友達を作ってお互いの話を
聞いたりすることで、不安や悩みを解消することができる教室です。
お気軽にご参加下さい。

◎ 春の糖尿病教室

第1回 4月17日(金)

<動脈硬化について>



糖尿病の検査とは？



動脈硬化とは？



効き目はどっち？



網膜症のある方の運動は？

◎ 秋の糖尿病教室

第1回 10月14日(水)

<神経症のお話 その1>



神経症とは？



神経症の薬とは？



野菜はたっぷり 300g



優しい靴の履き方