

みどりの風



お盆休みのお知らせ

8月13～16日 休診



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8・4 開演 8・1-7 閉演

「栄養の日・栄養週間」とは

たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日です
 食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、
 その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。
 例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。
 例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。
 「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。
 実は、その「たのしい!」の笑顔が、健やかなカラダをつくるのです。
 2017年、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、
 8月1日から7日を「栄養週間」に制定、
 全国の管理栄養士・栄養士とともに、
 日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。
 さあ、「栄養の日・栄養週間」、はじまります!

公益社団法人日本栄養士会

日本栄養士会では、平成28年5月度理事会で
 8月4日を「栄養の日」、
 8月1日～7日を「栄養週間」に制定、
 平成29(2017)年4月5日に、一般社団法人日本
 記念日協会に記念日として登録しました。平成29
 年度は、この制定を記念した各種企画、イベント
 を実施します

野菜を食べようキャンペーン!!
 ~地元のうまいもん食べて
 元気!キレイ!Happy!~

8月21日(日)
 11:00~16:00
 高松丸亀町壱番街
 ドーム広場

別紙詳細あり

糖尿病の食事を楽しむためのコツ!

しっかり噛む

しっかり噛んで食べることで、
 唾液が出て、胃腸の働きを助け
 消化がよくなり、血糖値もあがりにく
 くなります。噛む刺激で脳の働きも
 活発になり、満腹中枢を刺激する
 ため、満腹感を感じやすくなります。
 余計な食欲も抑えられ、糖尿病で
 合併しやすい肥満の対策にもなり
 ます。噛む回数は、1口あたり20-30
 回程度が良いと言われています。
 あなたは何回噛んでいますか?



たくさんの小鉢

食事制限をしているからといって見た目にも寂しい食
 事内容では、せっかくの食事も、食事制限を続けること
 も嫌になってしまいます。そのようなことがないように、
 なるべく食卓は華やかになるように、見た目でも満足感
 が得られるように工夫したいものです。
 バランスの良い食事は一汁三菜ということがよく言わ
 れますが、カロリーの少ない野菜を
 メインに小鉢の数を増やすと良いでしょう。
 常備菜としてひじきの煮物やほうれん草のお浸しなど
 を作り置きしておき、こんな和定食があったらいいなと
 思えるような小鉢たくさんの食事を心がけましょう

うまみを上手に使う

旨味とは、簡単に言うと、かつおや
 昆布などでとっただし味です。
 料理の際に、だしを数種類の素材から
 取ったり、かつおぶしをかけたりなど、
 旨味を増やすことで、塩分だけに頼ら
 ずに美味しく仕上げることができます。
 また、手軽に市販のノンオイルドレ
 シングなどを利用するのもおすすめです。
 手間をかけずに便利な商品も利
 用しながら上手に食事に取り入れてい
 きましょう

当院の、患者会「博友会」について

「博友会」とは、2001年に、岩本
 内科の医師、スタッフ、患者さん
 が一丸となり、設立された、患者
 会です。名前の由来は、院長の
 名前から「正博」の博と、糖尿病
 の「友の会」ということで「博友会」
 と名付け、友には、共に糖尿病の
 治療をして生きるという意味が込
 められています。
 博友会の母体である、糖尿病協
 会の活動について皆さんに知っ
 てもらい、共に活動していきたい
 と考えております。

「日本糖尿病協会」について!

日本糖尿病協会は、糖尿病を克服し国民の健康の増進に寄与することを目的に、
 「糖尿病の予防と療養についての正しい知識の普及啓発」
 「患者・家族と広く予備群の方々への療養支援」
 「国民の糖尿病の予防と健康増進のための調査研究」
 「国際糖尿病連合の一員として糖尿病の撲滅を目的とした国際交流」
 などの事業を行う公益社団法人です。患者さん、医師・歯科医師、コメディカルスタッフ、
 市民・企業などで組織されています。1961年に創立され、1987年に社団法人となり、
 2013年より公益社団法人となりました。全国に会員の患者と医療スタッフで作られた約
 1,600の糖尿病「友の会」と、47の都道府県糖尿病協会があり、連携して上記の事業を
 行っています。



日本糖尿病協会
公式キャラクター
「マールくん」

「さかえ」とは?

「さかえ」は、日本糖尿病協会が発行す
 る糖尿病の専門誌です。糖尿病患者さん
 に本当に必要な情報をお届けしています。
 毎号、治療の最新情報や食事、運動、健
 康な生活を送るためのアドバイスなどが
 満載ですが、
 特に好評なのは、患者さんの体験談の
 コーナーです。糖尿病の初心者からベ
 テラン患者さんまで、どなたが読んでみ
 てもお応えバツグン!ぜひ、会員になって「さ
 かえ」をご購読ください。
 詳細は、医師、スタッフにお尋ねくださ
 い!!

6月号の「さかえ」の内容です

月刊 糖尿病ライフ

「さかえ」

6

今月号のご紹介

特集1 糖尿病と狭心症・心筋梗塞

特集2 糖尿病に対する臓器移植・膵島移植とは

特集3 楽しみながら続けることができる糖尿病食事療法へのヒント

矢野大介

「登山」を楽しむために「林洋」

「特別企画」

水分補給と熱中症対策 大野通子

会員になると!!

年会費:2500円

内訳:さかえ代金
 200円×12ヶ月=2400円
 事務費 100円

「さかえ」
 1冊 540円(税込)
 会員 1冊 200円(税込)