



五葉会通信

H28年 6月22日 No.20

H28年6月5日(日) 富山国際会議場にて
日本糖尿病協会富山県支部総会が行われました。
五葉会からは18名参加しました。



昨年度の事業報告、今年度の事業案の話をききました。
さて、県支部の総会が終わった後は昼食です。



<献立>

- ・紅白ごはん・煮物(がんと高野豆腐・タコ旨煮・筍・いんげん・玉こんにやく)八寸(出し巻卵・サーモン西京焼き・昆布巻・酢れんこん)
- ・昆布メ・鯖南蛮漬け
- ・白酢和え・マンゴープリン

高血糖改善に役立つ食材をチェック

<<食物繊維を多く含む食材>>野菜・きのこ・こんにやく

・炭水化物の分解をゆっくりする

・よく噛むことで満腹感を得られる

<<ビタミンB1を多く含む食材>>豚肉・玄米・ゴマ・大豆

・ブドウ糖をエネルギーに変える

<<ミネラルを多く含む食材>>鮭や鯖、昆布など

・インスリンの成分になる

合計8.2単位(656Kcal) 塩分3g

栄養士さんからお弁当の食品交換表の配分やカロリー、高血糖改善に役立つ食材について説明を受けました。

午後からは

日本糖尿病協会富山県支部 創立25周年記念行事のはじまりです。

最初は 富山県立南砺平高等学校による民謡です。

越中五箇山民謡の「こきりこ」や「麦屋節」を披露してもらいました。



特別講演として

『世界的な糖尿病対策はなぜ必要か～国連決議から』

日本糖尿病協会 理事長の清野裕先生による講演をききました。



五葉会、五葉会行事に関しての
お問い合わせ先

黒部市民病院
地域医療保健室 油本まで
直通電話:56-7231

富山県民の糖尿病率は全国で10位ぐらいでした。
糖尿病での死亡率も全国平均よりわずかながらにも上ということを教えてもらいました。

糖尿病予防と治療に大切なこと

- 1、無理せず楽しく続けられることが大事
- 2、「笑い」「喜び」「感動」によりより良い遺伝子を目覚めさせる
- 3、健康に良い「うまみ」を持った食事と、食べる順番を変えることで血糖値の上昇をおさえる

皆さん、自分の生活を振り返りながら真剣にお話をきいていましたね。とても良い勉強になりました。